মহাত্মা গান্ধীজি

গী

হকশেল লমজিং



হন্দোকচবা —

শ্রীক্ষেত্রিঃ গান্ধীজীৎ সিংহ, বি, এ

থূরাই বোনোং-মখোং, ইম্ফাল।

মহাত্মা গান্ধীজি

গী

হকশেল লমজিং

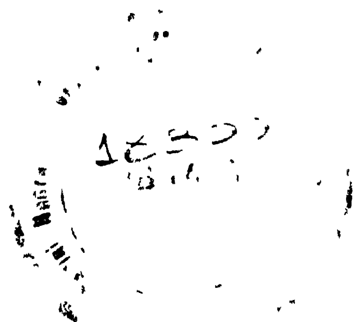
হন্দোকচবা —

শ্রীক্ষেত্রিঃ গান্ধীজীৎ সিংহ, বিঃ এঃ

খুরাই খোংনাং-মখোং, ইম্ফাল।

মমল লুপা ৬.০০

Published by :—
Six Writers Association.



First Edition—1968.
Copies—1100.

Printed at the Manipur Gita Press Singjamei Bazar **Imphal.**

কচ্ছবা

চয়াম পোকপী পৃথিবীগুম্না
খাংঙ কনবী ধর্তিগুম্না, পান্নী নচা কয়া
লোইবং মীকোক খোংনবা হোৎনবদা
নোংজু তংশা খাংখ্রবী
য়াকচিংগী উলেনবু কিদবী
কালেনগী মুংশাবু শীংনব
গীতাগী শেংলবা ভাবপু
খবক ওইনা পাংথোকখিবী,
খবক্তনা যোগী ওইখ্রবী
নোম্বদা চোকথবা নাইত্রবী
লাইরিক ময়েক খঙত্রবনা
মশানা লাইরিক ওইখ্রবী
খয়া খক্তা পকপা লাইরুগুম্ব
মীওইবগী পুন্সিবু খঙলবী
কচ্ছরি ইমাগী খুয়াদা :—
খম্নোইক্লুংদগী হৌরকপা
পিগী ঈচুংকা লোয়ননা, মমাই চামা পান্নবা
বাপুজীগী পুজিদগী লোৎথোকচবা
'হকশেল লমজিং' খোঙ্খাং।
পোকক্কম লমদমদা হনগ্রবী
অধ্যাত্মিক লমদমদা লৈখ্রবী
অধ্যাত্মিকক সেবা কংজগে।
মপোক কয়াবক পোক্তুনন্ন
ইমাগী খোম্লাং মরিক'মগী লমন
চানা শিংবা থম্নমোই, পেনবত'দ পেনবিয়ু
নচানা কচ্ছরিবা য়াথংগী তর্পন।

তোঙ্গবা নচা :—
শ্রীগান্ধীজাৎ সিংহ

প্রসংশা পত্র

শ্রীক্ষেত্রি গন্ধীজীৎ বি.এ না হকশেল লমজিং হায়বা লাইরিক অসি পৃথিবী কাপ্লবা অমর স্বর্গীয় মহাত্মা গান্ধীজীনা ইরম্বা "হেলথ গাইড" কৌবা ইংলিশ লাইরিককী পামজবগা য়াওনা হোৎনজহুনা মৈতৈলোন্দা অনুবাদ তৌরগা কোংজবনি। অসনা তাকপ'দ মহাক অসি মহাত্মাজীগী পূকচেল খজিক্কুং ওইরবস্তু লৌজবা মী অমা'ন হ'য়না থনব য়াই। অসমক মহাকী লেমজফম অমনি। লাইরিক অ'স মী রৈবাক্কী লোন নীথিনা খঙদব মৈতৈ ঈচীম ঈনাও অমস্তুং ছাত্র ছাত্রীশিংনা হকচাং নাদ-য়েক্কনবা, পুন্সি শাংননবগী জ্ঞান ফংনবা মুমা অমুক্কুং পাবিয়বদি থোইদোকনা কান্নব ওইগনি হায়না ঐনা খাজৈ। নাদ্রিবৈগী মমা'দ করম্বা চিঞ্জাক চারগা নাগন য়েক্কনলোই হায়বগী নিয়ম অমস্তুং নারবগী মতমদনা চাকহেন লাকহেন হীদাক লাংথক, অনাবা থুনা ফননবগী লায়েংবদা তৌফম থোকপা মরমশিং হৌজিককালগী অকনবা থুংশেমগী হীদাক (artificial medicines) নত্তবা লায়না ফংবা হীদাক্কী মগুন চেনবা প্রাকৃতিক ওইবা [naturopathy] চিঞ্জাক ওইনা তৌবা হৈ-রা মনামশিং শঙ্গোম থোইহৌ ঈ শং হুংশিং হুংশা নৈপাক অসিনচিংবনা অহৈ অথংনা চুম্না লাইয়েং-খিরবদি শোয়দনমক অনাবশিং ফবা য়াই হায়বগী মরম লাইরিক অসিদা ফংবিগনি। অরোইবদা লাইরিক অসি কোংখিরিবা লেখকপু ঐনা তংশেংনমক থাগৎচরি।

বিনাপি ভেষজৈর্ব্যাধিঃপথ্যাদেব নিবর্ত্ততে।
নতুপথ্যবিহীনস্য ভেষজানাংশতৈরপি॥

[ভাবপ্রকাশ]

শ্রীডাক্তর এল, এস, কীর্ত্তি সিংহ
রিটায়ার্ড আর, এম, ও,
সমটাইম্ ওফিসিয়েটীং সি, এম, ও,
এসিস্টেণ্ট সার্জ্জন গ্রেড ওয়ান

তাং ১৫।২। [illegible] ইং

ৱাহৌফোক

বাপুজীগী "হেলঠ গাইড" হায়রবা লাইরিক অসি ঐনা পাজরুবদা, কাওরবা ইংলিসকী কবি কিটসনা চাপমেনগী "হোমার" থেংনরু-বদা নত্তরগা বিজ্ঞানিকশিংনা অনৌবা পোৎ অমা তেক থেংনরুবদা পোকখিবা রাখল ঈহৌগুম্বা, ঐগী রাখল অসি লাইরিক অসিদা অসুকী মতিক পুক্লিং লুপথরে মতুংদি লাইরিক অসিদা য়াওখিবা মচাক খরা—শেল থূমগী, লমচৎ শাজৎকী, লু-হেনবগী অমসুং মরু ওইন মহৌশা লাইরেংগী মরাম অসি মণিপুর সমাজদসু খরা কায়বা পীবা ঙমগত্রা হায়না—রাহৈ রাহৈগী নত্তরগা চপ-চাবা মিনিং নত্তরবসু চাওরাকপা অর্থ লৌরগা—লাইরিক অসি মৈতৈলোন্দা অনুবাদ তৌজবনি। অমনা পারুবা সমুয়গা পীরুবা পাৎকা চাদয়নিংলুবদগী, মৈতৈগী ওইবা রাহৈ রাতা খরা, য়াকায়রকপা রাহৈ খরা অমসুং অতৈ রাহৈ করা অসি শাজিন্নবগী পাবদা অমদি অর্থ লৌবদা থুংবাং চাবদা য়াওরবসু মণিপুরী সমাজদা খরদং কায়বা পীবা ঙম্বদি সমাজনা ঐবু মতেং পীখিরে হায়না লৌজগে অমসুং সমাজদা ঐনা শিংবা ঙম্নরোইদবা লমন তৌজরবনি।

লাইরিক অসি হোংনবা হোৎনবদা পাউতাক কয়া পীখিবা শ্রীক্ষেত্রি কালা সিংহ অমসুং লাইরিক অসিমক হোংবদা রাহৈ পরেং অমসুং বনালগী অচুম অবান য়েংবিখিবদা পোথাবা খঙত্রবা শ্রীওঃ মঙ্গি সিংহ অমসুং ছাপা খানাগী মীওই কয়াগা অমসুং মখোয়দা শিংবা ঙম্নরোইদবা লমন কয়াগী কাউঙমত্রবা পোৎলুম অমা ঐগী ইথক্তা লৈরে। অমনা বনাল লানবনচিংবা করিগুম্বদা থেংনখিরবদি ঐবু ঙাকপিয়ু।

অরোইবদা ইংলিসকী রাহৈ করা অনুবাদ তৌদনা থমজরিব-সিসু কায়বা থোক্রবনি অদুবু ইংলিসকী রাহৈ পরেংশিং অসি ফজ-ননবরবা অদুদা কায়হল্লিংদতুনা থমনি। মসিমসু ময়াম্না ঙাকপিয়ু।

শ্রীগান্ধীজাৎ সিংহ

হীরম—লামায়

অহানবা অধ্যায়

(হকশেলগী নিয়ম)

"Prevention is better than Cure" হায়বা ঐখোয়না হায়নবা অমা লৈ। ঐখোয়গী অপংবা অমসুং চেকশিন্দবদগী খোরকপা অনাবদা, থুৎ থাহনা লাইযেংবদগীদি হকচাং ফনবগী পাম্বৈ কয়া কয়া মাংজোননা ভাকপা অসিনা অরাইবা অমসুং কান্নরবা রাখলনি। মসিদগী হকচাংগী নিয়ম অসিবু চুম্না খঙনবা হোৎনবা অসিনা অশিংবা অমসুং রাখল লৈবা মীগী থবক্তি।

"The mind can make a hell of heaven or a heaven of hell" মিলটন্না হায়; মসিদগী ঐখোয়না খঙই মাহুদি স্বর্গ হায়বা পোৎ অমা নোংথক্তা লৈতে অদুগা নোরোক হায়বা পোৎ অমসু লৈমুংদা লৈতে ঐখোয়না রাহৈ অসিগী চপ মান্নবা রাকম থরসু সংস্কৃতা থেংনৈ। "Mana eva manushyanam karanam bandha Mokshayoh। মীওইবগী নিংতম্বা হায়বা অসি মীদুগী রাখলগী মথা পোল্লি। মসিদগীসু ঐখোয়না খঙবা ঙমই মাহুদি মী অমনা মশা ফবা নত্রগা ফত্তবা অসিসু মীদুগী পুক্নিংদা লৈ। অনাবা হায়বা অসি ঐখোয়গী থবক্তগী ওইবত নত্তনা রাখন্দগীসু পোক্লকপনি। মী অয়াম্বনা কোলেরা,

লাইথোকপা অমস্তুং প্লেকপু কিবদগী শিবনা, লাইনাশিং অদুনা নাত্তুনা শিবা মশীংদগী হেল্লি হায়বা কাওরবা ডাক্তর অমগী রাঙাংস্তু থেংনৈ। মসিমস্তু তশেংনা চুমই মাদুদি মীকিথিশিংনা হিংলিঙৈদা হল্লা হল্লা শি।

অপঙবা হায়বা অসি অনাবা হোৱককমগী অচৌবা মরম অমনি। ঐথোয়না য়োনা পঙবদগী অচম্বা অনাবা অমগী মরমদা কাওবা চমৈয়ে। ঐথোয়না অনাবগী ফিবম অদু হেন্না শাথিহল্লি। ঐথোয়না হুকচাং কনবগী অহানবা পাম্বৈ থরা অদু কাওবা থঙজনবা মরমদগী অপঙবনা ঐথোয়বু হিদাক মাইবগী লমবিদা চংনবা হোৎনৈ অদুগা অরানবা উপাই কয়া শিজিন্নবা হোৎনৈ। চুম্নবস্থ কয়া ওক্তনিঙাই লৈতে মাদুদি ঐথোয়না ইথুত্তা লৈবা পোৎপুদি খঙদনা মীথুত্তা লৈবা পোৎপুদি খঙলি। ঐথোইনা ঐথোয় ইপাগী, লৈকাইগী মরমদা খঙজদে, অদুবু ঐথোয়না চিনফম পুবদগী বিলাত্তা লৈবা চিং অমস্তুং তুরেলগী মমিংবুদি খঙলুহ্নি। অত্তিয়াদা থোক্লিবা মশীং লাকঙমত্রবা থরানমিচাক্তা মমিং খঙনবা হোৎনবদা ঐথোয়না অরাবা কয়া থাঙলি অদুগা ঐথোয়গী মুমদা লৈবা পোৎ-পুদি খঙবদা কান্নদবা পোৎনি হায়না হুন্দোক্লি। ঐথোয়গী ইমাংদা মিৎমক্লা সাক্তি ওইরিবা মহোশা লাইরেম্বী (Nature) গী মথল মথা য়াম্নবা লিলা ময়াম অসিদি থজিক্তা কাওবা ঐথোয়না চেকশিনবা তোদে অদুগা অঙাংনা লাইফদিবী সিনেমাদা শান্নবদি য়েংলি। অদুগুম্না, ঐথোইগী তোং অমস্তুং শক্ননা করম্না শেমগৎপগে ঈশা ফম্নবা চেনবগে অমস্তুং অমাঙবা ওইরকপগে, ফত্তবা য়াথল অমস্তুং

পুক্নিংগী অপাম মুংশিন্নী ঈহজ্না ঐখোয়গী রাখল শেংহল্লবগে হক-চাংবা লেংদনা লৈরগা রাখলনা মপাল নাইরুবা মকম অমসুং মতমদা কোয়রিবগে অশিনচিংবা ঐখোইগী মহৌশা লাইয়েম্বীগী মহংদা চৎশি-বা লম্বী অসিদা পাংশিন্দুনা লৈখোকপা অসিদি ইকাইনিঙাইনি। ঐখোয়গী হকচাংনা ঐখোয়গা অমুক য়াম্না নকবা করিগুম্বা পোৎ অমত্তা লৈতে। অতুগা ঐখোইগী অপাংবসি অমুকী মতিক (য়াম্না) চাংদমনিংঙাই লৈতে অমসুং ঐখোয়গী থৌশাদবা অসিমু হায়নিংঙাই লৈতে।

পাংমনবা ১সুং থৌশামন্দবা অসিবু জয় তৌবা অসিনা মী পুম্বগী মথৌনি। হকচাংগা মরি লৈনবা থরাইদগী মরু ওইবা নিয়ম খঙবা অসিনা মী থুদিংমকী মথৌনি। অসিগুম্বা মথলগী পাউতাক অসি লাইরিক তম্ফমশংদমু শোয়দনা খঙহনগদবনি হৌজিকী মতমদা ইচম চম্বা পাৎনোম্বা অমসুং অশোকপা অসি করম্না য়েংগদগে হায়বা খঙদে, ঐখোইগী থোঙদা তিংখঙ য়ুখ্রবদি আশা লৈত্রে। ইচম চম্বা লিল অমনা চিকপ্রবা থোক্লবমু ঐখোয়না কিবা অমসুং পুক্নিং শোকপা (dismay) ফাওই। অসিগুম্বা অপিকপা অনাবশিং অসি ফাওবা ঐখোয়গী মপুং কাদবদগী য়াম্না লুশিন্না থজিনলুরবদি, ঈকায়বনা লু লুকথবা তাই।

করিমু লৈত্রবা অচম্বা লাইনা অমগী ফাওবা ঐখোয়বা হিদাক্কী মাইবা (ডাক্টর) কৌই। চাং নাইবা ডাক্টর কংদবা থোক্লগনা অচম্বা মাইব (quack) গী পাউতাক লৌই। করিগুম্বা

লাইনা অমত্তা হিদাক নত্রবদি কনবা ওমদে হায়বা অরানবা, রাখল অমগী মখাদা ঐখোয়না হোৎনরি। হিদাক অমসুং হিদাক রাখল অমগী মখাদা ঐখোয়না হোৎনরি। হিদাক অমসুং হিদাক মচন তোইনা লৌতুনা লাইয়েংলিবা অনাবা অদুদি ময়ুমদা পৈশিন্দুনা লৈরিবা ক্বত্ত হাওথিশিংবু কুপশিন্দুনা থম্বগুম্বনি। অনাবা নত্রগা লাইনা হায়বা অসি হকচাংগী করিগুম্বা মক্ষম থরদা ক্বত্তবা মচাক য়াম্না পৈশিন্দুনা লৈরে হায়বগী মহোশা লাইরেম্বীনা পীবা কাংশি (warning) নি। হিদাক্না কুপশিন্দনা থম্বগী মহুত্তা ক্বত্তবা মচাকশিং অসি লৌথোক্লবা হোৎনবদা মহোশা লাইরেম্বীগী নিয়ম ইনবা অসিনা রাখল লৈবগী থবক ওইবা তাবনি। হিদাক শিজিন্নদুনা লাইয়েংলিবা মীশিং অদুদি মহোশা লাইরেম্বীগী থবক অসি পোৎলুম অনি শুহনবনি। অদুগা অতোপ্পা অমরোমদনা করিগুম্বা মহোশা লাইরেম্বীগী অহানবা নিয়ম থরা ইন্দুনা মাগী থবক্তা মতেং পাংবা অসিসু অরাইবা থবকনি — থুদম ওইনা হায়রবদা চরা হেনবনা হকচাংদ ক্বত্তবা মচাক পৈশিলহনবা ওম্মোই, অস্থুম্না হকচাং শাজেল, তোরগা হকচাংদা পৈশিনগদবা ক্বত্তবা মচাক অদু হুমাং ওইনা পুথোরকই। থরাইদগী হেন্না দরকার ওইবা অমনা পুকনিং অসি ঐখোয়গী থুডুমদা থম্বা অসিনি।

ঐখোয়গী লৌশিংদগী ফংবা ওমই মাদুদি করিগুম্বা হিদাকী লিক্লি অমা য়ুমদা চংথিবা মত্তমদা মসি অমুক থোরক্নি হায়না খল্লুগনু, অদুবু মসিনা মথং মথং লিক্লি পরেং পরেং চিংশিল্লকই।

হিদাকপু লাইগুম্না শিজিন্নহুনা (নিংহুনা) মপুন্সি চুপ্না অনাবদগী ফত্তবা অহুগুম্বা মী কয়াস্তু উরি। ঙসিদি মখোয় ডাক্টর অমনা য়েংলি অহুগা হয়েংদি অমনা য়েংগনি। ডাক্টরনা পুন্সিচুপ্না লাইয়েংনবগীদমক্তা কান্নব্রবা রাখল তৌহুনা মখোয়গী পুন্সি লেল্লি। জাষ্টিস স্টেফেননা হায়খিবা অমা লৈ, হকচাংগী মরমদা ইথঙ খঙব্রবা হিদাক মাইবশিংনা হকচাংদা কাপশিনগনি হায়বা অসি ওনখোক্লা ঙক্লা খোকই। নোংচুপলোমগী অচৌবা হিদাক মাইবাশিংনা ফাওবা হায় রবা রাখল অসি চুম্মি হায়না লৌনরবনে। সর অষ্টলি কুপরনা হায়বা হিদাকী মহৌশারোল (science) অসি অচম্বা অতিথিগী থবক্নি। সর লোন সেবিসনস্তু মসি যাই মতুদি হিদাক্তা লাইয়েংবদগী মহৌশা লাইয়েংনা লাইনা কয়া লায়না ফহনব ঙমই। ডাঃ বেকর অমসুং ডাঃ ফ্রেঙ্কনা অসিগুম্বা রাখল অসিস্তু যাই মতুদ মহক্না মী হাৎপনা হিদাক্তা হাৎপদগী মশাং হেল্লি। ডাঃ মেসোগুডনা অস য়ৌনা হায়রি মতুদ, লান, চাক তাংবা অমসুং তমাথরবা প্লেগকী লাইনাগা পুনশিল্লগা শিবা মীশিংদগী হিদাক্তা মী হাৎপনা মশাং হেল্লি।

মসিমস্তু লৌশিং অমনি মতুদি ক'রগুম্বা মফম অমদ ডাক্টর মশাং হেনগৎলিবা অতুকী মতিক লাইনা মশাংস্তু হেনগৎলি।

ডক্টরগী মতেং লৌবা অসিস্তু খোইনা কান্নদে। ডাক্টর থাদোক্লিংদবা অমসুং হিদাকপু পুমথা থাদোক্লিংদবা মীশিং অদুদা ঐখোয়না হায়নিংই— As far as possible, po sses your

souls in patience, and do not trouble the doctors. In case you are forced at length to call in the aid of a doctor, be sure to get a good man ; then follow his directions strictly, and do not call in another doctor unless by his own advice. But remember, above all, that the curing of our disease does not rest ultimately in the hands of a doctor.

অধ্যায় ২ শুবা

হিদাক্তা ঐগী মত

মতম অমদা ঐহাক অসি হিদাকী থবক অসিবু য়াম্না নুংশিবা ওইরম্মী। লৈবাকীদমক্তা ডাক্টর অমা ওইবা হায়বা অসি ঐগী পুকচেল্লি। ঐনা রাখল অসি য়ানিংদ্রে। হিদাক মাইবা (বৈদ্য) শিংনা লৈবাক অসিদা করিগী ইকাইখুম্নফম ওইবা ফিবম অমা লৈত্রিবনো হায়বা ঐ হৌজিক্তা খঙলে।

ডাক্টরশিংনা ঐখোয়বু য়াওহল্লে। করিগুম্বা মতমদা ঐনা খল্লি মহুদি খুম্নুং মাইবশিংবু মগুন লৈরবা হিদাক মাইবশিংদগী হেন্না থাজৈ। মসি খন্দুনা য়েংসি, হকচাংগী

মরমদা চেকশিনবা অসিনা হিদাক মাইবগী মথৌনি। অতুগা তশেংনা হায়রুরবদি মসি ওইদবা ফাওবা য়ারি। মখোয়গী তশেংবা মথৌদি হকচাংনা তিনজং কাইজংহন্দুনা চৈনাখোল ফাওহল্লিবা লাইনশিংদগী নাম্থোক্লবা হোৎনবা অসিনি। অনাবশিং অসি করম্না হোরকপগে? তশেংবদি ঐখোয়না থৌশাদবা নত্রগা ফত্তবদা হৈনবদগীনি। হেন্না চাশিনবদগী ঐ চাবা তুমদ্রে। ঐনা ডাক্টরদা চৎলে, মহাক্না ঐঙোন্দা হিদাক পীরে; ঐ অনাবা ফরে। ঐ অমুকস্তু হেনজিন্না চারে; এনা হিদাকশিং অসি অমুকস্তু চারে। ঐনা হিদাকশিং অসি অহানবদা লৌদবা থোক্লম্লবাদি ঐনা তৌজরম্বগী দঙ্গি ফৎলমগদবনি অমসুং ঐ অমুক হেন্না চাশিল্লমলোইদবনি। ডাক্টরনা ঐবু অখিংবা অমা ওইতুনা হিরমসিদা হৈনহল্লে। ঐগী হকচাং অসি হেন্না মুংঙাইতবা ফাওরক্লে, অতুবু পুক্লিংদি পোথাবা ফংদ্রি। মরমদি হিদাক্তা চাং নাইনা হৈনবা অসিনা পুক্লিং জয় তৌবা ঙমদবা ওইহল্লি।

ঐ নোরোক্তা হৈনরে, ঐ মহিকপু পিকশিনহল্লি, ডাক্টরনা ঐবু লাইয়েংলি মসিগী মরিং মরাংবদি ঐনা নোরোক্তা হৈনরে হায়বা অসিনি। ডাক্টরনা ঐবু খিংবা পীরমদ্রবদি, মহোশা লাইরেম্বীনা মাগী মখৌ তৌরমগদবনি, ঐনা ইশাগী মবুংঙো ওইরমগদবনি, নোরোক্তগী নাম্থোক্লমতুনা ঐ মুঙাইরমগদবনি।

লাইয়েংশং (Hospital) অসিনা পাপ শন্দোকপগী সংঙ্কাল্লি। মীওইবনা মশাবু মীরাইতুনা অনাববু ওমরনি হায়না লৌই। নোংচুপকী ডাক্টরনা অমুক হেন্না ফত্তে। মীওইবগী হকচাংবু লাম্না চেকশিন্নবগীদমক্তা চহি থুদিংগী শা লিশিং ২ হাৎলি।

মখোয়না শাদা চাং য়েংই। ধর্ম্মগী রা অমত্তা লোদে। মীনা হায়নৈ মতুদি ঐখোয়গী হকচাংগীদমক্তা জীব অসুক য়াম্না হাৎপা দরকার ওইদে।

হায়রিবা ডাক্তরশিং অসিনা ঐখোয়গী ধর্ম্মগী ভাব অমু লৈখা তাহল্লি। মখোয়গী হিদাক মশেমদা শাগী মহাও নত্রগা য়ুগী শরুক য়াম্না য়াওই। ঐখোয়না পাম্লিবা ধর্ম্মদা থাজবা অসিবু অন্ধ বিশ্বাস নত্রগা অঙাওবদা পাম্বনি হায়দুনা ঐখোয়বু চাউথৎহন্নবা তৌশিন্নৈ। ডাক্তরনা ঐখোয়বু ফত্তবদা হৈনহ'ল হায়বা অচুম্বনি, মসিগী ফলনা ঐখোয়না ইশাবু রারকচবা ঙমদ্রে অমসুং মুপী মাল্লে। হায়ারবা ফিভমশিং আসদদি ঐখোয়না লৈবাক অসিবু সেবা তৌবদা মতিক চাদ্রি। নোংচুপলোমগী হিদাক শিজিন্নবা অসিদি ঐখোয়বু মীনাই হেন্না ওইহনবগী রানি।

ঐখোয়না করিগী হিদাক শিজিন্নরিবনো হায়বা অসি খন্নিংঙাইনি। মীওইবা জাতিবু সেবা তৌগে হায়রবদি ঐখোয়না মসি লোরোইদবনি। ব্যাবহার ফংনবা অমসুং ইনাক খুন্নবা ঐখোয়না ডাক্তর তমই। হায়রিব হিরমসিনা (থবক) করিগুম্বা মীওইবগী অচুম্বা সেবা অদু য়াওদে হায়বা খুদম উৎননবা ঐখোয়না হোৎনরি অদুগা মসিনা অহোয়নবা মীওইবা জাতীবু হেন্না মাংহল্লি। ডাক্তরনা মখোয়গী লোশিং উৎলি অদুগা লাই-য়েংশেল য়াম্না রাংনা লোই। পৈশা খরতা চংদুনা শেম্বা হিদাক অদুনা লুপা য়াম্না লোই। মীয়ামশিং অসিনা থাজবা অমসুং

মখোয়গী লাইনা অদু কোকনি হায়না খনবদগী হিদাক অসিমক্তা মখোঙবু নমথাক তৌহল্লি। মীওইবগী ফজরবা ফিজোন শেত্তুনা পোংলবা ডোক্টরশিং অসিদগীদি অচম্বা হিদাক মাইবা (quacks) অসিনা হেন্না থাজফম থোক্তু ?

নাদ্রিইভেদা ভাকহৌবনা হেন্না ফৈ।

হিদাক্কী মতাংদা ঐগী রাখল অসিবু লান্না অর্থ হন্দোকখিরবা অসি খংনবা, ঐনা নখোইগী ফত্তবদা হৈনরিবা অদু থুদম খরা পীজনা শেংদোকে। হিদাক শং (লাইয়েংশং) মশীং হেনগৎহনবা অসিনা চাওখৎপগী চাংয়েং নত্তে। We want healers of souls rather than bodeis' The multiplicity of hospitals and medical men is no sign of true civilization. The less we and others pamper our bodies, the better for us and the world." (য়ুমশাগী ফনবগীদমক্তা) মীরক্তা য়োকপা শাশং অসি ফনবগীদমক্তনি। pinjrapoles কৌবা লাইনামশীং হেনগৎহনবা অসিনা থোশারক্তবগী থুদম অমা ওইরকপগুম্বা অসিনা অহোইনড্রম মাঙনবগী মশক্তি। মরম অদুনা ঐনা আশা তৌরি মাড়দি লাইনা অসিবু য়েংবদগী হেন্দোক্তুনা লাইনা অসি ভাকথোক্লবা হোৎনগদবনি। লুহৈনবাসিগী মহৌশারোল অসিনা হেন্না লেম্বনি হায়না ঐনা লৌই। হৌজিকী নিয়ম অসিবু (মিত্রং) যাড়নি হায়না লৌই মরমদি, অসিনা হকচাংদা মরমচাদনা কান্নবা পীরি

অহুগা মুংদা নৈৰা পুকচেলবু তশেংনা থোশাবিদ্রে। পুক্লিং অমসুং হকচাংবু কননৰগী খিজিন্নবা ঐনা ছাত্র অমসুং অৱাংবা ওঝা (professor) শিংদা তকশিনজগনি অমসুং মখোয়না হকচাংগা মরীনৈরবা লায়েংশিং অহুগী মহৈসু শোয়দনা লাকনি হৌজিকী মহৌশারোনগী হিদাকশিং অসি ধর্মগা খাইনরে। মুমিৎ খুদিংগী নামাজ শোল্লিবা নত্রগা গাইত্রি শোল্লিবা মী অহুনা লাইনা চেনবা হৌনরে। অফবা পুকচেল্লা অফবা হকচাং শেমগৎ-কদবনি। ধর্মগী মরুওইবা চৎনরোল অসনা পুকনিং অমসুং হকচাং অসিবু য়োকই হাযবসিনা ঐবু লৌশিং ওইহল্লি। পুক্নুং হকচাং পুন্না পুরক্লগা, অকক্লবা পৌশল অমা মাহবশিংনা পুরক্লবা হায়বা অসি থন্দুনা ঈশ্বরদা প্রার্থনা তৌজগে।

হৌজিক্কী য়ানশিন্নবগী হিদাকশা, লাইও তাকপদা মীওইবগী হকচাংদা অরেপ্পা মচাক অহু কাউথোক্লুনা, থবক্কী মতাংদা শোয়দনা নৈনগদবা ভমখৈ অহুসু থোশাদ্রে। হকচাদগী অনাবা কোকহন্নবা হোৎনবদা অপিকপা জীব শেম্নগী দাবী claims of sub human creation) অহুসু সুকথৌ থোশাদ্রে। মীনা মবুঙো ওইবা অমসুং জীববু ঙাকপি শেনবিবগী মহুত্তা চেন্না তমথিবা ওইরকপে অমসুং হিদাক্কী মহৌশারোল অসিনা চাওরাক্লা মরুওইবা তমথিবগী মরু ওইবা খুৎলাই অমা ওইরে। হৌজিক্কী মতম-দা ঈশ্বর অমসুং মাগী নিংথিরবা খুৎশেমশিংগী মাইয়োক্লা তৌরিবা থবকশিংগী মসুংদা শাদা চাংয়েংবা (vivisection) অসি কত্তবশিংদগী

খ্যাইদগী ফত্তবনি হায়না লৌই। ঐখোইগী পুন্সি অসিগী মমল অসি শা-ঙ্গ হাৎপা অসিনা ওইরবদি ঐখোইনা হিংবা অসি কাওবা যাদবা কৈ। ঐখোইনা মুমিৎ থুদিংগী শোঞ্জরিবা, আশীর্ব্বাদ নি ঙ্গবিন, ঈশ্বর—অপাম্বা ভাইবংবু লৈত্রবা, সচ্চিদানন্দবু মসিনা মুংহাইনন্দৰ পোকংল্লি, পালি ওইনা ঐখোইনা ঐখোইগী মকপ জবশি দা মুংশিবগা মচাক অসি পীবা ঙমত্রবদি, ঐগী মত্তা ঈশ্বরনা থবতো উং পরবা ঙমখৈ অসিবু ঈশ্বরদা ইস্তোক্তনি হায়না ঐখোইনা লৌ ম্না।

মহৌশারোন্দা কুপ্পা নৈনবগী কান্নবা

অসিগা ওবা হায়রগা হৌজিক্তা বিজ্ঞানিকশিংনা শাগৎহল্লিবা ফি জনলোন পুকচেল রাখল অসিদা ঐনা ঐগী অপিকপা কাংগৎ (tribute) অসি পীনিংই। ঐগী রাখল্দি পুক্নিংগী (spirit) অ াবা চেল্লিবা (পুরিবা) লমজিং অসিগী মাইযোক্তা লৈরে। মসিগী ভাবক (clientele) অমস্তুং মচাকশিংবু (matterials) ইচম চম্ন চাওখৎহনচুনা লমজিংহনগদবা নিয়ম-তুয়ম (laws and methods) অদুবু পুথোকপদা মরু ওইনা নৈনরি।

অদুবু মতমসিগী বিজ্ঞানিকশিংনা অচম্বা কংনবা হোৎনবদা মৈ-হৌনা খৈরাংলবা, নোম্বা কনবা অমস্তুং থাদোকপা অসিনা থোগৎলিবা অসিবু ঐনা থাগৎপা নত্তনা অতৈ করিস্ত লৈত্রে। ঐখোইগী হাকিম (Hakims) অমস্তুং বৈদ্যশিংনা হায়রিবা পুকচেল অসি পনবা য়াবা অদু কাওবদা উৎথোকনিংদবা লৌশিং

কয়ানা চাং য়েংবনা য়ুমকম ওইরবা, ঐগী কোরবাক্তা (record) ইরবা মত অসি মুঙাইতবা ওইরি। মখোয়না করিগুম্বা (পথাপ) অমত্তা ইন্দনা চৎলি। মখোইনা খজিক্তা ফাওবা থিজিনবা তৌদে। লিরবা হিদাকশিং (indigennous mordern research) তশে'না লংখোককম খোক্লবনি। মতমসিগী কুপ্পা নৈনবা অসিবু শাগোম্লদবা মরম্মা, মখোইগী মখোী আস মুৎশিল্লকলে। শিবা য়ানা লাল্লবা অসি হুন্দোক্কুনা আয়ুর্বেবদিক অমস্তুং য়ুনানিগী হিদাক্কী বিজ্ঞানিক্তা শেম্বনা মহুৎ শিন্দুনা মসিগী খ্বাইদগী রাংবা মগুণ পুরকপা অসিনা শিবা য়ানা লাল্লিবা অসি কোক্কনি হায়না ঐনা আশা তৌই। Omittable নিয়ম অহুম তিম্নবা অমস্তুং মাগী মাগী তোপ তোপ্পা মরান শেংদোকপা অসিনা ময়ান চান্নবা তিন্নগনি হায়বা অসি য়াম্না হেনাজন্না খনমনবা খোকলোইদ্রা ? অরোইবদা নোংপোক অমস্তুং নোংচুপকী হিদাক মাইবা অসি খেংনবা তাই, মতিক চাদবনি হায়বা য়ারোইদবনি, অমস্তুং হিদাকী থবক অসিনা শেল হেন্না তাম্নবগী পুকলেল চেনবত্তা নত্তনা অরা অন মৈচাক হেনগৎহল্লি হায়বা অ'স নত্তন করিস্ক ওইদে হায়বা থাজবা অমা ঐখোয়গী পুক্লংদা ঐখোইগী মরক্তা পীবা অসিনি।

বিজ্ঞান অমসুং কলা বিদ্যা অসিনা শেংলবা মতমদা

পনবদা মতিক চারবা Anton Tchehov গী য়ারীদগী লোথোরকপা য়ারী মতেক এগী মরুপ্পা এভোন্দা থারকই। য়ারী মতেক অদু মথাগী অসুম্না ইরি :—

" হোয়, এ হিদাকী মাইয়োক্তা লেপ্লে। প্রকৃতিগী মপান্দা উৎকক্রবা মওং ওইনা লাইনাশিংগী মরমদা নৈনবা অসিতনা দরকার ওইগনি। অমসুং নখে য়বু লাইয়ে নবগীদমক্তদি দরকার ওইদে। কনাগুম্বা অমনা মপু' কানা ফনবা লাইয়েংলবদি, লাইনাবু লাইয়েংবা নত্তে. মাগী হৌরকফমবু খিবনি। লাইনাগী হৌরক-ফমগী মরু অসি লৌথোকউ অদুতদা ঈশ্বানা তানশিনজবা (ওইহনবা) লাইনাশিং অদু অমত্তা উবা ফংলোই।

"লাইনাশিংবু কোকহনবা ভম্বা মহেশারোন (বিজ্ঞান) অমত্তা এনা থাজদে। বিজ্ঞান অমসুং খুংশেম অনি অসি তিন্নরবা মতমদ, মথোয়গী পন্থুংফমদ লোইবা নাইত্রবা অমসুং লেংত্রবা ওইবা নত্তনা ভহাকী ওইনা অমসুং অহোংবা নাইবা ওইরে :— মথোয়না অচুম্ববু অমসং পুন্স হায়বসিগী অর্থবু লেপ্তবা খি'র। মথোইনা ঈশ্বর অমসুং থরাইবু খিরি। মথোই অসিবু কায়দবা অমসুং হৌজিক মতমগী ফত্রবশিংদা পুনশিন্নবা মতমদা অমদি লাইযেশং মচাশি' অমসু' লাইত্রেবীদা পুনশিনবদা মথোয়তনা পুক্তিবু অপনবা পীত্রনা অরাবা তাহল্লি।

“বিজ্ঞানিকশিং, লাইরিক ইরিবশিং অমসুং শিননাইবশিং অসি থবক য়াম্না কল্লি। পুন্সিদা শিজিন্নরিবা পোৎশিংবু নোংমা নোংমগী মশিং নাইদনা হেনগৎহনবগীদমক্তা মখোইবু থাগৎল্লি। ঐখোয়গী হকচাংগী অপাম্বদি হেনগৎহল্লি অদুবু অচুম্বদি লাপ্না লৈখ্রে অমসুং মীশিং অসিনা খ্বাইদগী চাওথত্তবা শা-ভাগী মতোংগুম্না লৈরি। পোৎ থুদিংনা মীওইবা জাতি অসিবু মাংহন্নবা হোৎনরি। অমসুং পুন্সিগী পাঙ্গল খোকপা য়াবা অপুম্বা মাংনবা হোৎনরি ”

ঐনা য়ারী মশা (original) অদুদ পাখিত্রি, অদুবু লেখক্না লৌরিবা লাইনাগী মরু ওইবা মরম “হকচাংনা ভানশিনবা (ওইহনবা) অসি করিগুম্বা শিনশংদা নিংথিনা নোম্বা অদু নত্তে অদুবু য়াম্না য়াবা জীবিকা ভাম্নবা হোৎনবদা অরাবা লংজরিবা লোমী অমনা লোশিং ওইন কংজরিবা অদুবুনি। “হকচাংনা নত্রগা পাঙ্গলনা ভানশিনবা (ওইহনবা)” হায়বদি য়াসিয়াগী য়াহৈ অর্থ হন্দোকলিবা অসি ঐনা থত্তবদা য়াম্না মুংভাইরবা য়ারী মতেক অসিদা য়াওরবা নিংথিনা বারী লৌরিবা পন্দুপ অসিনা, বিজ্ঞান অমসুং কালা বিদ্যা অসি ভাইহাক্কী ওইবদগী থন্দোক্লবসু য়াই। হৌজিক্কী বিজ্ঞান অমসুং কলা বিদ্যা অসিনা মীওইবগী আত্মাবু য়াংনা থাংগৎপগী মহুত্তা মাঙহল্লি হায়বা অসিদা কনানা য়ারোইদগে অমসুং ঐখোইদা লৈজরবা অসবু খোগৎপগী মহুত্তা হজোইরবা অপাম্বা অসি য়োকথৎলি। মরুওইনা ঐনা হিদাক মাইবশিংগা থৎনরিবদি থাম্বাবু করিমত্তা খোশাদবা অসিবুনি অমসুং

হকচাং শুম্নবা কাইগন খোংকল্লবা খুংলাই অসিবু শেমজিন-শাজিন্নবা হোংনবদা কৎশু কান্নদবা অরেম্বা অরাবা পোকহল্লি। অসুম্না আয়ুর্বেদ অসি থোঁশাদত্তুনা, মীওইবগী শুপ অমসুং মশাগী মশানা হারকসবা অসি মাহন্দুনা মখোঁ অসিনা (profession) মীওইববু মাগী খুত্তমদা থম্মি। ঐনা থাগৎপগা লোয়নননা ইরি মাত্তুদ নোংচুপলোমদা অসিগুম্বা মথলগী মহৈ তক্ষমশং অমা তপ্প তপ্প যংকাইরকলি অদুবু শোয়দনা লাইবাবা নায়বা হকচাংবু আগী মতেংনা শেমজিন-শাজিন্নবা হোংনরি অমসুং মসিনা চিনাংক্তা থাজবগী মহুত্তা মহোশা লাইরেম্বীবু অনাবা ফহন্ননবগী মীহুৎনি হায়বনা লোই। ঐনা অয়ুর্বেদগী নিয়মগী রাংলবা ওঝাশিংগা থৎনরিবনা অসিনি মাত্তুদি মখোই অয়াম্বগী মরক্তা, মীপুমতিংনা ওইত্রবা ফাওবদা, মখোই মশানা তৌরিবা অদুদগী য়াম্না হেন্না খঙই হায়না উৎচনিংবা, মশামকপু অমাং অতা লৈত্রবা অমসুং লাইনা পুম্নবু লাইকোকহনবা ঙম্বনি হায়না লৌজে। হায়রিবা ভদ্রলোকশিং অসিগী মশাদা ইকাইবা মচেৎ অমা ফাওবা পক্তে। মখোইনা আয়ুর্বেদিকী নিয়ম অদুদি তমগেদ হায়ত্রদুনা হোঁজকী মতমদা পুমলোং লোৎতুনা থম্মুম উরিবা অথুপ্পশিং অসিবু লৈথংলে। মখোইনা আয়ুর্বেদ অসিবু শিক্ষুংবা অদুগা মসিদা তশেংবদি ওইদবা পোৎ অমনি হায়না লৌই অমসুং অসুম তৌদুনা মসি চাওথংলক্লিবা বিজ্ঞান অমনি হায়না উৎপগী মহুত্তা অরেম্না লেংদবা অমা ওইনা উংলি। নোংচুপলোমগী মাইবা (physician) অমসুং থাংমাইবাশিং

(surgeon) না পুখোকপা অমসুং হৌদোরকপা অসিনী পোংলিবা অসিগী মমু ৈয়েথেঙ্কবা আয়ুর্বেদিক মাইবশিংন করিগুম্বা পুখোকপা অমসুং হৌদোরকপা অমফাওবা ঐনা থেংনদ্রি। তশেংবদি আয়ুর্বেদিকী নিয়ম অসি অরাংবা ওঝাশিংগী লাইওং য়েংবা অসি নিয়ম অমা ওইনা মিহুন পায়বা অসিদা লৈরে. হায়রিবা অসি মী অয়াম্বনা ফাওবা অনাবা অমবু এপেনডিসাইটিস কৌবা লাইনানা নারে হায়বা ফাওবা খঙই হায়না দাবী তৌই।

মমাংৈডদগী খঙনরক্লবা লাইনা ফাওবা মিহুন পায়বগী বিজ্ঞান অসিনা লাইনা অপুম্বা মাইবশিংবু খঙহন্লি হায়বা অসিদি কনানসু হায়বা ঙম্লোই। মসিমসু অরেপ্পনি মচুদ হৌজক্কী মতমদদি রাকৎ অসি য়োৌবা ঙম্লোই। আয়ুর্বেদিকী মাইবশিংনা অশোই অতাম য়াওদনা ফংবা য়াবা রাকৎ হায়ববু মনামশিং অমসুং অকনবা মগুন্ন শাবা হিদাকী অকনবা মগুনগী মরমনা লৌশিং লৈবা অসিবুনি। হায়রিবা হিদাক অসিনা মথোয়না থেংনবা অনাবা খরদা শিজিন্নব ঙমই, মরম অ সনা অনাবশংদা থোইনা অমাংবা অমা পুরকই। শাগী লমচত্তা অপাম্ববু থৌগৎহনবা হিদাকী পউজেল (advertise) অসিনা ওইথোকপা ঙমদবা পাঙ্গলদ। ওক্তবা হাপচিনবনি অমসুং হায়রিবা থৌশিল অসি চৎথবিবা মীশিং অহবু তশেনা সমাজদা খুদোং থিহল্লি।

ভারতকী মুপা ওইবশিবু মাঙহল্লিবা অমসুং মথোইগী অপাম্বা অমসুং মীহৌবগীদমক্তা পেন্ননবা হিংলবা অহল ওইবশিংবু

হিংচাবা ওলহল্লিবা অরোই অথম নাইত্রবা ওক্তবগী ঈচেল অসিবু থিংনবা থবক নত্রগা রাকখনবা আয়ুর্ব্বেদিক মাইবশিংগী অপুনবা কাংলুপ অমা কাওবা শেম্বা ঐনা থেংনদে। তশেংবদি অসিগুম্বা মাইবশিং অসিনা হিদাকী সমাজদা ইকাই থুম্নকম ওইরবা খোঙকম অমদি শোয়দনা ফংলবনি হায়রবা ঐনা খল্লই। মরম অসিনা হায়রিবা অচুম্বা অসি ঐনা মাইবশিংদা হেক খঙহননবা খুদোং চাবা ফংবা মতমদা আয়ুর্ব্বেদিক, য়ুনেনীশিংদা অচুম্বা 'অসিবুস্থ খঙহনবগা' লোয়ননা নোল্লকপা অমসুং অথাঙ কনবগী লে'য়ননা থিংজনবা অসিসু খঙহনপনি। মতম অমদা আযুর্ব্বেদক অমসুং য়ুনেনী অ'স অয়াম্বা পুকচেল চাওবা হিরম অমবু সেবাচুন যাম্না চাওখৎলম্মী। মাইব'শং অ'সবু থাজচুনা মতেং পিথিবা মওম অমসু লৈখি। অচুবু লৌশিংনা ঐবু নমথাক তেম্রে। মাইবশিংগী মরক্তা অশাওবা অমসুং অপঙবা কম্না থেংনবা অ'সদা ঐ রাদবা ঙমদে। যাম্না লেমখুবা থবক অমা শেগ তারনগীনবক্তা ওক্তবী অমা ওইহনবা অসিদা ঐবু থগোই শোকহল্লি। ঐনা লনাই মীওইশিংবু নিন্দা তৌনবা মসি ইবা নত্তে। অয়ুর্ব্বেদিক মা'বশি'না মতম শাংনা হোৎনরিবা অসি য়েংবদগী ঐগী পুক'নিংদা প নথিবা ভাব অচু ইচম চম্না কো দোকপনি। মথক্তা হায়খিবগুম্না, নোংচুপলোমগী ইচিন ইনাওশিংদগী অ'য়ুর্ব্বেদিক মাইবাশিংনা ফত্তবশিং অসি মতৌ তম্লে (শিল্পে ক্লে) হায়না ঐন মমিং কৌরবা অ'সিন' পাওখুম অমদি ওইদে। অশিংবা মীনা অক্কবদি লৌশিল্লি অচুগা ফত্তববুদি লৌদে।

নোংচুপলোমগী মাইবশিংনা উৎলিবা অসিগুম্না। ঐথোয়গী কবিরাজ, বৈদ্য, অমসুং হাকিমশিংনা বিজ্ঞানিক্তা পুকচেল অদু উৎসম্নু মথোয়না অকোনবদা নোল্লুকপা অ'স লৈসন্নু, থাইনগী হিদাকশিং অসি পুথোক্লবা হোৎনবদ। নংথরকপা ওইসন্নু, মথোইনা হৌজিক- মক্তি খুদুম চনব ওমদবা নোংচুপলোমগী হিদাক্তা মক্ষম (part অসিবু মাইবশিং অসিনা পুকচেল শেংনা, মশক যুম্না খঙলকপা অমসুং তুমহনবা ওইসন্নু। নোংচুপলোমগী বিজ্ঞানিক্তা ধর্ম্মবু থোশাদবা অসি হুমদোকসন্নু, হায়রিবা অ'সনা অনাবব হকচাংদগী ভানথোকথিনবা অমসুং বিজ্ঞানগী মমিংদা শা ওাগী তাইবংবু অরাবা অমসুং তমথিরবা শাজৎ অমদা লৈহল্লিবা অসিনা শা ওাগী চাংয়েং (Vivesection) গী মমিংদা মিংথোন কৌরিবা অসিসু মাংখিসন্নু আয়ুর্ব্বেদক্ত দি অসিগুম্বা শা ওাগী চাংয়েং অসি চৎথবা লৈতে হায়না কনাগুম্বনা পাউথুম পীরকনি। মসি ওইবা তারবসি ঐদি রারে। বেদ ম'রদা য়াও'রবা ক'র করিগুম্বা শক্তি অমা কাওবনা শেংদববুদি শেংহনবা ওমদে।

বৈদ্যগী বাকৎ

ঐনা আয়ুর্ব্বেদিক অমসুং য়ুনেনিগী মাইবশিংবু শিথাইবা (criticis) অসিনা আয়ুর্ব্বেদিক অসিবু থিনা শোকহল্লে। মথোইনম্নু ঐবু মাথা মপুং ফাদবগী অমসুং অহিংসাবু য়াদবগী মরাল পীরি। অদুবু ঐনা মরাল পুথোকপা নত্তে। ঐনা আয়ুর্ব্বেদিকপু চৈবা নত্তে। মসিবু ইন্নগে হায়না মথৌ ওইনা

খল্লিবা মীশিং অহুবু চৈবনি। ঐনা মথোয় অপূম্বা চৈবা নত্তে। ঐনা মরাল পাঁরিবা মীশিংদি য়াম্না ত্তৌশিন্নরিবা মীশিং অহুবু মরাল পীজবনি। থাইনগী হিদাক অমসুং মনা মশিংদা থিজিনবা অমসুং মাইবশিংনা লৌরিবা নিয়ম অসি ঐনা লংথবা অসিগী ৱারেপ্পবা য়াবা ৱাহৈ পরেং (proposal) অসি ইশিনবনা থোইনা ওন্নতৈনবা লৈরোই। মরুপ ওইবা পুকচেলনা বৈদ্যাদা ক'রগুম্বা চৈব য়াবা অসি অকোংবনি। ঐনা ৱারেপ অসিগী-দমক্তা ৱাবা পোকই অহুব ঐগী লৌশিংনা য়ুম্ফম ওইরগা শেম্লকপা মত অসিদি ককথৎপা অসিন'দ ওইরোই। ঐনা শেমথিবা জবানগী পন্দুপশিং অমসুং ৱারি কয়াসু লৈ। লেম্বসু লেম্লবা অমসুং কুইরবা পোৎপু ঐনা পামই। অহুবু ঐনা মত্তৌ ত্তম্ববুদি ত্তশেংনা শুকয়া য়ানিংদে। অমসুং মসিগী মরমদা নৈনৱিবা লিরবা লাইরিকশিং অসিনা অৱোইবা ৱাহৈনি হায়বা ঐনা ইকাই খুম্নবগা লোয়ননা থাজদে। মমাংদৈদা পোৎশিং অসিগী উত্তরধিকার অমা ওইনা ঐনা আইনগী মতুং ইন্না কংকম থোকপা অসি হকচিন্দুনা থম্নগা হেন্না ইনাকথুলহনবা পামই। চৈরিবা অসিনা ৱাখল খনহল্লিবা অহুগা ঐনা চৈবা অসিবু ত্তশেংনা ত্তরাম ত্তরাম ত্তৌরিবা আয়ুর্বেদিক ধর্ম্মদগী থাই-দোক্লবা মথোই অহুদা ঐনা পাউ পীজগে। মীওইবগী পুকচেলগা লোয়ননা অমসুং মমল থিদনা কুপ্না নৈনরিবা কাংবুশিং অহুগী মাইয়োক্তদি হায়রুহুনা থোইনা কান্নদে। মথোই অহুদি শিংথাবা য়ানা ত্তাংই। মথোয়গুম্বা মীশিংবু মশীং য়াম্না হেনগৎনবা হায়জরি।

করিগী ডাক্তর।

য়াহং—মখোয়না বৈদ্যদা চত্তুনা ডাক্তরগী পরিক্ষা অমসুং লাইওংগীদমক্তা চৎলিবনো ?

পাওখুম—ডাক্তরনা তৌবগুম্না বৈদ্যশিংদা মীওইবগী হকচাংগী য়াথল অদু য়াওদে। বৈদ্যদা য়াওরিবা লাইওং য়েংবা অসিদি দোশ অহুম (ত্রিদোশ) অদুনি। মখোইনা মসিগী মখোংদগী তৌনা খত্তবা লৈতে। ডাক্তরশিংনা অতৎ অথম লৈতনা কুপনা মৈনরি অমসুং থিনবা হোৎনরি। নৈনবা অমসুং থিজিনবা অনিগী মরক্তা হেনগৎপা নত্রগা হুম্থবদি য়াওই। করিগুম্বা পোৎ অমত্তা সংসারদা অরেপ্পা নাইদে। অরেপ্পা লৈরবশিং অদুদি পুজি য়াওত্রবনি। অরেপ্পদি ঈশ্বরতনি অদুবু মসিদা য়াম্না ঙকপগুম তৌরবসু, ঈশ্বরদদি অচৎ-চত্তা অনিসিমক লৈরবনি

অদুগী মথক্তা ডাক্তর অমসুং বৈদ্যশিং অসি ঐগী মরুপ্নি। ডাক্তরনা ঐবু থাদোক্তি। মখোয়গী মরক্তগী অক্ষবুদি ঐগী ইচাসুপিদগী হেন্না ঐনা সুংশিজে। কনাগুম্বা অমগী মচাপুপীনা মপাবু থাদোকপদি য়াই, অদুবু কনাগুম্বা অমবু মচাপ্পী ওইগে হায়না করম্না লেপকদগে ? বৈদ্যশিং মশামক খরা খেন্নরবা কাওবদা, ডাক্তরনা শিজিন্নরিবা লাইওং য়েংবগী নিয়ম অসি শিজিন্নে মৎলমত্রবদি বৈদ্যাশিংনা অনাবশিংবু ডাক্তরদা চৎনবা পাউত্তাক পীরমগদবনি। মপাঙ্গল লৈরবা হিদাক্কী লোশিং অসি বৈদ্যনা শিজিন্নরি।

অদুবু ডাক্তর, বৈদ্যশিং অমসুং হাকিমশিং অসি শেলগী মীনাইনি। মখোইনা থবক অসি তশেংনা পামদুনা হোৎনবা নত্তে। অদুবু মখোই থরদি অসিগুম্বা পুকচেল চেল্লি হায়বা অসিদা ঐগী জবাব অসিগা খেন্নবা লৈতে। মহোশা লাইয়েং অসি ওইজবা থিত্রবা থবকীদমক্তা অমসুং মীওয়বগী কান্নবগীদমক্তা হিংলি। ওসিদি মসি ফাওবা শেল তান্নবগী উপায় অমা ওইরে। মরমসিনা শেলনা ঈশ্বরগী ফমখোল অদু কারে।

ফিদম ওইরবা ডাক্তর

হিদ.কী অশেংবা লৌশিং লৈরবা অমসুং শেল তিংদনা মীয়ামদা লৌশিং পীবা ওম্বা মখোয় অদু অশেংবা ফিদমনিঙাই ওইরবা ডাক্তরনি।

তাইবংগী ওইবা থবক পাংথোক্নুনা মত্রগা সমাজনা পীরিবা শেল থর অদুদা লৌদুনা জীবিকা তাল্লিবা মহাক্না, মাহু মাগী মীনা পীরিবা শেল থরদু লাইয়েংমল্লি, হায়না থল্লোইদবনি। করিগুম্বা ফিদমনিঙাই ওইরবা পোৎকী মওংদা ইনাক খুনবা অমসুং লাইরবা থায়দনা, অনাবা মীওইশিংদগী লাইয়েংমন লৌদনবা সমাজগী অন্নাবা থাঙলিবা ডাক্তরশিং অসিবু চহিগী (এলাউয়েন্স) ওনব চাউনা পীজবা অসি ঐগী অরেপ্পা রাথল্লি।

অহুমশুবা অধ্যায়

হকচাং ফরগী অর্থ

ইচম চমনদি, নিংখিনা চারিবা অমসুং নিংখিনা চংলবা অতুগা ডাক্তরদা চংদবা মীশিং লাত্তবু মশা ফরবনি হায়না অয়াম্বা মীনা লৌনৈ। অত্তবু খজিক্কুং খন্থত্তনা য়েংলবদি রাকম অসে অয়ানবনি হায়বা শোয়দনা খঙবা ঙমগনি। মাত্থ'দ—লাইনা পক্লবা মী কয়াগী থোদোক উগনি, মখোয় অসি ফনা নিংখিনা চাবসু ওইসনু, অত্তুগা মতম চানা চৎপসু ওইসনু। মখোই অসি মশা ফরি হায়বগী অয়ানবা রাখন্দা লৈরি, ইচম চম্বা রাখন্দি মখোই অসি মশা ফরি হায়না লৌজে. মখোয়না হিরম অসিদা খনবদা তনবা পোকই।

ভশেংবদি মপুংফানা মশা ফবা মীদি পাক চাওরবা পৃথিবীগী মফম কদায়দসু ফংবা ঙম্লোই।

"অফবা হকচাংদা অফবা পুক্নিং লৈরবা" মখোয় অত্থতনা ভশেংনা হকচাং ফবনি হায়নবা রাকম অমসু লৈ। পুক্নিং অমসুং হকচাংগী মরি অসি অসুক্কী মতিক নক্লখে, মাত্থদি মখোই অনিগী মরক্তগী অমগী মওং হেক কায়বদা অতোপ্পা অমসু হেক্তা কাইরবনি নত্রগা হকচাং অপুম্বা থুদোংথিরক্কনি। অদোর গুলাপ অমগী প্রমান লৌরসি। অদোরগুলাপকী মচুগা মনমগা থানবা য়াদবগুম্না হকচাংগা পুক্নিগা নত্তগা অম্বাগা থানবা য়াদে। খুৎশেমগী

আদোৱগুলাপপু মহৌশা লাইরেম্বীনা পীবা অদোৱগুলাপ ওইনা খন্দ্রুনা কনাগুম্বা অমত্তুনা লৌ হায়বা য়ারোই মরমদি মহৌশাগী অদোৱগুলাপ্তা য়াওরিবা মনম অমু অশেম্বা অদোৱগুলাপ্তা হাপ্পা ৩ দে হকচাংগা পুক্লিংগা অশেংবা মরি থম্বা ওগ্নীবা অমসুং অকবা লাংচৎ চেনবা মী অমবু মশা কনবা মী অমদগী হেন্না ইকাইথুম্নরি-বসি ম সদগীনি। অদুম ওইনমক পুকনিং হকচাং অনিমক ৰুবা দরকার ওই তৌইগুম্বসুং অহানবগী অসিনা অকোনবগী অসিদগীহেন্না দরকার ওইরি লমচৎ য়াওদবা মী অমবু তশেংনা মশা ৰুবা মী কৌব য়াদে। পুক্লিংগী লাইনা চেন্নবা মী অমবুসু লাইনা চেন্নবামীনি হায়না লৌদবা ওমদে। হায়রিবা রাহৈ অসিগী তশেংবা অর্থ হনবা তারবদি অশেংবা পুক্লিংনা হকচাংগী য়ুম্ফমনি হায়বা অসি রাহৈ রাকম অসিদগী তারকপনি। অমসুং কত্তবা রাখল অপুম্বা অমসুং কত্তবা ইহৌ অপুম্বা অসিসু মহিক্কী তোওানবা মওং অমা নত্তমা করি ওইগদৌরিবনো ?

অসুম্না থম্নরবদা অকবা শাহৌ লৈরবা মিৎ নাকোং অকবা ফিবমদা লৈরবা মনাতোন্না মনম নমথিবা পোং নমজ্রবা মচিন্ন কত্তবা পোং চাজ্রবা মখোঙ অমসুং মখুৎনা কন্না নোম্বা ওগ্লিবা হেন্না নোয়দবা নক্রগা কা হেন্না ময়াং কংজ্রবা অমসুং মাগী পুক্লিং অমসুং ইন্দ্রিবু মশাগী খুদুমদা থম্লবা মখোয় অদুত্তবু ঐখোয়না তশেংনা মশা ৰুবা হায়না কৌবা য়াই। মথক্তা হায়-খিবগুম্না অসিগুম্বা হকচাং অসি ৰুংবদা য়াম্না লুই, অদুবু হায়রিবা হকচাং অসি ওাক্তুনা থম্বা অসিনা অমুকা হেন্না লুই; মসিবু

অমুক্তং ফংথিবা থোক্লবা মতমদগু হায়রিবা হকচাং অসি কাই হল্লনা থম্বা অসিস্থু য়াম্না লুই। ঐখোয়না করিগী হকচাং কল্লিবনো হায়বগী অশেংবা মরমদি ঐখোইগী হকল লম্মনশিং মশা ফত্তবদগীনি অফাওবা লেখক অমনা হায়খি, অহল লম্মনশিংনা তশেংনা মশা ফরম্বা থোক্লবদি মাইগৈ খুদিংদা মখোয়গী মচা মনাওশিংনা মখোয়দগী য়াম্না হেন্না মশা ফরমগদবনি। তশেংনা মশা ফরবা মী অমনা শিবগী অকিবা লৈতে, ঐখোয়না শিবা কিবগী মরম লৈরিবা অসিগী তশেংবা মরমদি মখোয় তশেংনা হকচাং ফত্তে হায়বা অসিনি অদুমনা মখোয় তাপুম্বনা হকচাংগী লান অসি তোয়না শোক্লগদবনি হায়বা রাখল মখোয়গী মখোনি।

হকচাং ফনবগী
অমতা ভাইরবা শোইক্ত

অদুবু, অদু ওইদুনস্থু, করিগী অফবা হকচাং পায়রিবনো? অশেংবা হকচাং থিনবা করিগী হোৎনবিরিবনো? ঐখোয়গী অচম্বা লমচৎ শাজত্তগী ঐখোয়না খঙলে মাদুদি হকচাং ফত্তুনা লৈননবা ছিরম অসিদা ঐখোয়না খজিক্ত কাওবা য়েংশিনবা তেদে। ঐখোয়গী হকচাং ফবা হায়বা অসি অকে অমৌ অমস্থুং মুত্তায়থোকপদা তাউরবা অমস্থুং ঐখোইগী অফবা হকচাং য়েংদুনা নাপল তৌরবা অমস্থুং অফবা হকচাং অসি ওমরনি হায়না লৌরবা অদু ওইরবদি ঐখোয়গী হকচাং অসি ফত্তবা ঈনা তোংশা অদুগা মায়বশিং

অচুনা পিক থন্না লৈরে অমসুং অসিগুম্বা য়াথলগী অরেম্বা ঈথক্তা ভাউচুনা লৈরে হায়বা নত্তনা করিদা হৈনগদগে।

হকচাং অসি ঈশ্বরগী লৈকম্নি (মন্দির) নি হায়বা অসি ধৰ্ম্ম অপূম্বনা য়াবৈ। অসিগুম্বা য়াথল অমগা লোয়ননা ঐখোয়গী হকচাং অসি পীরকপনি মাচুদি ঐখোয়গী হকচাংগী মতেংনা ঐখোয়না ঈশ্বরগী থবক্তা পুক্নিং চংগদবনি। হকচাং শেংহনবা অমসুং অমোৎপা লৈহন্দবা অসি ঐখোয়গী ইখোনি, মতম চানা হকচাং অসিবু পীরক্লিবা ঈশ্বরনা অমুক্তা হনবিখিবা ওয়বা লোৎনগদবনি অচুগা পোক্লকপদা হকচাং অসি শেংনা ফংবগুম্না ঐখোয়না শিবদসু হকচাং অসি শেংনা কৎখিবা তাই।

ঐখোয়না ঈশ্বরগী পেন্নবগী ভোগরবা কারবার অচু মপুং ফানা পাংথোক্লবদ ঈশ্বরনা ঐখোয়দা ওনরগী উত্তরাধিকারী ফংনবা মনা পীরক্লমি।

মপূ মানা শেম্বা জীব থুদিংগী হকচাং অসি চপ মান্নবা ইন্দ্রিয় পীবিরি—উনবা, তানবা অমসুং মনম নম্বা ওম্বগী শক্তিশিং অচুবু মীওইবগী হকচাং অসিনা জীব পুম্বগী হকচাংদগী অখোইবনি মরমদি হকচাং অসিবু ঐখোয়না “চিন্তামনি” কৌই। ভাইবংবু য়াইফনবা ঈশ্বরনা পীবিরবা পোৎনি। ঈশ্বরদা প্রার্থনা তৌগনি হায়বা জ্ঞান অসি মী অচুনা লৈত্রবা অশেংবা মুক্তি লৈব ওংম্মাই, অমসুং মুক্তিবু লৈত্রবদি অশেংবা চুওইবা অচু ফংবা ওয়দে হকচাং অসি ঈশ্বরগী মন্দিরনি হায়না খন্দুন মসিবু থুরমজরবা (সেবা তৌজরব) মতম অচু-দা হকচাং অশেংব সেবা হায়ংচু ওইরে অসি নত্তন দ শরুগী ভাংশা

অমস্তুং মীগী ফত্তবা খোংলম অমদগী হেন্না ফত্রে অমস্তুং মসিদগী থোরকপা ঊশিং মুংশিং অসি হুদগী হেন্না ফত্তে। হকচাংগী তুখোং অমস্তুং অতৈ খোংলম কয়াদগী থোরকপা পোৎশিং অসি অস্তুক্কী মতিক মোংলে অমদি হঙ্গোইরে। মসিগী মরমদ কন্না খল্লুবা ঙম্ম'দ, মখোয়না শাঙবা ঙম্মব, অশেংবা ওইত্রুনা থম্মব হোৎনবদা য়াম্না কন্না হোৎনবা দরকার ওই। মসি য়াম্না ইকাইখম থোক্কে, হকচাংসিগীদমক্তা ঐখোয়না অরানবা অমস্তুং নমথাক, তৌ। হুরানব শাজৎ কয়'না ফত্রবা কাওবদা ঙক নেংনগদ্রা? মসিমস্তু চপ মান্নবা ইকাইখম থোক্কে, অসিগুম্বা ফৎত্রবা পাপশিং অসিগীদমক্ত, করিগুম্বা অমা তৌদ্রুনা ঐখোয়গী কায়গল্লবা হকচাং অসি থম্বা হোৎনবদা অস্তুক খোল্লাংলি?

হকচাংগী মর দ খন্নকরবদি অচুমবা হায়বদু মসিনি; মদুদি মসিগা চান্নবা য়াবা ফৎতবশিং অহু চুমথোক্লবগী খরাইদগী কান্নরবা নত্রগা খরাইদগী ফরবা পোৎ অহু মশানা অহুম য়াওজরে। অহু নৎলমদবা থোক্লব'দ, মখোয় অসি মখোয়গী অশেংবা মরিদা থাগৎপা অসি ইঙম ঙমলোইদবনি। পুক্সি অপুমবগী হৌরকফম ওইরিবা সুমিৎ, মসিগী মতেং য়াওদনা ঐখোয়না পুং অমা ফাওবা হিংবা ঙমদ্রবা, অসিন পোৎ অপুমবা তাঙ্গাই তানা চাকথেকপা ঙমই। অসিগুমনা, নিংথৌ অমনা মাগী প্রজাদা মপান নাইত্রবা কান্নবা তৌবা য়াই নৎত্রগা থিংঙমদ্রবা ফত্তবা অপুম্বগী হৌরকফমস্তু ওইবা য়াই। তশেংবস্তু হকচাং অসি অফবা মিনাই অমা ওইবা য়াই অহুবু মসিগী শক্তিশং অসি ঙমথৈ নাইত্রবা মতমদা মসিনা মবুঙো ওইরকপস্তু য়ারি।

আত্মা অমসুং শয়তান

ঐখোয়গী হকচাং অসি ওাক্লবা হোৎনবদা ঐখোয়গী হকচাং মন্থুদা আত্মা অমসুং শয়তান (Satan) অসিগী অতৎ অথম নাইত্রবা লানথেংনরে। অতুনা আত্মা অসিনা মপু ওইরগনা হকচাং অসি অকবগীদমক শিজিন্নবা থরাইদগী মতিক চারবা থুৎলায় অমা ওই। অতুগা ফত্তবা অসিনা মায়পাক্লগনা হকচাং অসিগী মৈগী ফমুং ওই ফৎতবগী মীনাই ওইরিবা, তেকন-কায়গল্লবা মচাক্লা ইতত্তুরুনা শিক-শলহল্লবা, ফৎতবা মনমত কামথোক্লবা হকচাং অসিদগী নরক্লা হেন্না পান্নরক্লে, মাগী মতেং মথুৎনা মতীক চাত্রবা থবক্তা শিজিন্নরিবা, মাগী মরীনা ভাংলোইদবা রা ভাংলি অতুগা চাহৈদ্রবা চারিবা, মাগী মমিৎনা উহৈদবা উরিবা, মাগী মমিৎনা উহৈদ্রবা অসি উনবা শিজিন্নরিবা মাগী মনাতোন্না নমহৈদ্রবা করিগুম্বা পোৎকী মনম লৌবদা শিজিন্নরিবা। কনাগুম্বনা নরক অসিবু স্বর্গনি হায়না লান্না করিগুম্বদা লৌথি। ঐখোয়গী হকচাং অসিবু নরক্কগী হেননা ফত্তনা শিজিননরি। থোইদোক হেন্দোক্লা ওকপদি স্বর্গগুম্বনি হায়না লৌবদগী নত্রা? হিরম অসিদা ঐখোয়গী নাপল অসি অওকপা অমনি। ঐখোয়গী নাপল অসি অসুক মুংশিবিফম থোকই।

ঈশ্বরগী নিয়ম অসি ইন্দুনা ঐ লৈবা (হিংবা) অসিনা অশেংবা হকচাংফবা ওইগনি। ঐখোয়গী ঙৌ (লৈ) অসিবু ঐখোয়না থুহমচন্না শিজিন্নরবা কান্দা অতোপ্পা ইন্দ্রিশিংসু ঐখোয়গী থুহমদা লাকনি।

ইল্লি খুহুম চল্লবা মী অহুদি তাইবংবু জয় তৌরে লায়বা য়াই, মশাক ঈশ্বরগী অংশ অমা ওইয়ে। রামায়ন পারগা ইখোয়না রাম খঙবা পোৎ নত্তে, গীতা পারগা কৃষ্ণ খঙবা নত্তে, বাইবল পারগ খ্রাইস্ত খঙবা নত্তে, কোরান পারগা অল্লা খঙবা নত্তে, মখোইবু খঙবগী উপায়দি অশেংবা অমসুং অরুবা লমচৎ অমা চেল্লগতা ওইগনি। লমচৎ অসিদি অশেংব থবক্তী হৌরকফবনি অমসুং ধর্ম লৈবা লমচৎ শাজৎ অসিদি অচুম্বদা লাগদবনি অদু ওইরবদি অফবা অমসুং চাউরিবা পোৎশিং অসগী য়ুম্ফম অমসুং হৌরকফমদি অচুম্বনি। মসিদগী অহনবা নাইদনা অচুম্বা অমসুং অশেংববু তানবা থাসনা মকম পুম্বদা অশেংবা হকচাং ফবগী শোইজেনি।

মীওইবগী হকচাং

মীওইবগী হকচাংগী মরমদা নৈনদ্রিবৈদা "হকচাং ফবা" হায়বা রাহৈসিগী অর্থ খঙবা দরকার ওই। হকচাং ফবা হায়বগী অর্থদি হকচাং অসি কোম্বনি। মাগী হকচাংনা অনাবদগী লানথোক্লবা অমসুং মাগী চাং ওইবা মথৌ অদু কয়া পাংথোকপা ঙম্বা অদুবু মশা ফবা মী কৌই। অসিগুম্বা মীশিং অসিনা নোংমদা মাইল তরাদগী তরানিথোই কাওবা অমসুং মাগী নোংমগী পাঙ্গলগী থবক অদু শুকচোক চোকথদনা নোম্বা ঙমই। মহাক্কা সাধারণ ওইবা অচম্বা চিঞ্জাক অসি লাইনা তুম্বা ঙমই। মাগী পুম্নমক হকচাং অদু চপ মান্নবা থিন্দ লৈ। হায়রিবা অসি

মনা (prize) ফংনবগী লমজেল তাম্নববুদি মশা ফবগী মমুং চন্দে। কা হেন্না পাঙ্গলগী থৌনা লৈবা মী অমবুদি তঙাইফদবা অমা ওইনা মশা ফবা হায়না কৌবা য়াদে। মহাক্না ক'রগুম্বা থর থর তে চুনা তেংশা চাওখৎহন্নবতা মহাক্না হোৎনরি।

মথক্কী হকচাং ফবগী চাং অসিবু ফংনব, আশা তৌরবা মীওইবগী হকচা গী মরমদা মতিক চাবা জ্ঞান লৈবা দরকাররনি।

করম্বা মতমদা মমাংঙৈদা করম্বা মথলগী মহৈ-মশিং চৎনরম্বগে হায়বা অ'স ঈশ্বরতনা খঙবা ঙমই। কুপ্না থিজিল্লিবা মশিংতনা ছিরম অসিদা ঐথোয়দা করিগুম্বা থরা হায়বা ঙমই অদুবু মদুগু করিগুম্বা থরতনি অদুবু ঐথো'য়গী লৈব ক অসিদা ঐথোয় অয়াম্বগী মরক্তা মতমসিগী শিক্ষাগীমরমদা লৌশিং খরদি ফংলে। ম সগা ঐথোয়গী মু'মৎ থুদিংগী পুন্সি অসিগা মরি লৈনদে। অমুম্না ঐথোয়গী হকচাংগী মরমদা পুংপাং পংনা থমই। ঐথোয় ইশাগী থুক'গী লৌশি' অমসুং ঐথোয়গী লৌবুক্কী লৌশিংস্তু হায়'রবা লাইবক অ'স চপ চানা তারি। অদুবু ঐথোয়গী মুমিৎ থুদিংদা চন্নত্রবা পোৎপু'দি য়াম্না ত'ম্ন। অসিগুম্বা জ্ঞান অসি কান্নদ্রে হায়বদি ঐনা হায়রোই। অদুবু পোৎ থুদিংগী মাগী মাগী চন্নকম লৈ। অহানবদ ঐথোয়না ঐথোয়গী হকচা'গী মরম, ঐথোয়গী থুক্কং অমসুং মসি'ৗ অকোইবা মফম অতুদা হৌরিবা মহৈ মরোং অমসুং অতৈদা লৈনভ্রিভৈগী মমা'দা করিগুম্বা থর হেন্না মসিগী মৈহৌরোন অ'স খঙবা তাই। হায়রিবা অহানব জ্ঞ নদা (primary knowledge) দা পাক

চাউনা শাগংপা ময়ামগী ওইবা লোশিং অসিতনা ঐখোইগী পুক্সিবু ইনাক খুলহনগনি।

তাইবং অসি মচাক মঙানা পুনবনি — লৈবাক, ঈশিং, নুংশিৎ, মৈ অমসুং অহাংবা। ঐখোইগী হকচাং অাসমু অসি মঙাই। ম'সমু অপিকপা তাইবং অমনি। মরমসিনা হকচাং অ'সমু মচাক মঙা অ'স ধয়ান চানা তিন্নদ লৈরে — অশেংবা লৈবাক, অশেংবা ঈশিং, অশেংবা মৈ নত্রগ নুংশি মঙাল অশেংবা নুংশিৎ অমসুং অহাংবা মকম। হায়রগা মচাকশিং অ সগী মরক্তগী অমত্তং রাত্তুনা মকমচানা তিন্নদবদা, হকচাংদা অনাবা পোকই।

মীওইবগী থবকশিং অসি ঈন্দ্র তরানা 'তল্লবাপুক্লিংগী উপায়-তনা পাংখো'ক্ল। থবকী ইন্দ্র মঙা'ন, খুদম ওইনা হায়রবদা, খোঙ খুৎ, চিন, অমাংখোং অমসুং ঈশিং খোং অ'সিনি জ্ঞানগী ঈন্দ্রি মঙানি, খুদম ওইনা হায়রবদা, উনশাগী মতেংনা শোকপদা খঙলিবা ঈন্দ্রি, নাতোনগী মতে'না মনম খঙলিবা ঈন্দ্রি, লৈগী মতেংনা মহাও খঙলিবা ঈন্দ্রি, মিৎকী মতেংনা উননবা ঈন্দ্র, অমসুং নাকোংগী মতেংনা তাননবা ঈন্দ্র। রাখল থনবা অসিনা পুক্লিংগী মথৌনি অমসুং বনাগুম্বনা মসিবু তরামাখোই শুবা ঈন্দ্রি কৌই। হকচাং করবদি হায়রিবা ইন্দ্রিশিং অমসুং পুক্লিং অসি মরী লৈননা থবক তৌমিন্নৈ।

মসুংগী থবক

মীওইবগী হকচাংগী খুৎলাই মসুংগীদা তৌরিবা থবক অসি অঙকপনি। মীওইবগী হকচাং অসি অপিকপা তাইবং অমনি।

হকচাংদা ফংবা ওমদবা পোৎ অমত্তা তাইবং অসিদা ফংবা ওম্মোই। মুংগী বিশ্ব অ'সনা পানগী বিশ্ব অসিবু মণ্ডান পী হায়বা দর্শনিকী সূত্র অদু'ন। মরম অসিনা মসিদগী অহুম পে'লোই অমা তাবা য়াই, মতুদি হকচাংগী মরমবু নিংথিনা থওলবদি বিশ্বগী মরমদসু থওলবনি। অদুবু থরাইদগী করবা হিদাক মাইবা, বৈদ্যশিং অমসুং হাকিমশিং অসিনা ফাওবা তানশিনবা ওমদে। অচম্বা মাইবা অমনা মসিফাওবা থওবদি মীওইবগী পুক্লিংগী পাউ পীবা ওম্বা করিগুম্বা খুৎলাই অমত্তা থেংনবা লৈত্রি। হকচাংগী মুং অমসুং পান্দা চৎথরিবা থবকশিং অসিগী শুমহৎনবগী মশক ওইরবা শিংথানিংঙাই কয়াম্ম মহোশা-রোল (বৈজ্ঞা'নকশিংবা) পীরি। অদুবু চাবা অসি কনানা লৈহনবগে হায়বা অদুদি থওবা ওমদ্রি।

শিবগী মরম অমসুং মসিগী মতম অসিবু কনানা ব্যাখ্যা তৌহনা তাকপা ওম্বগে ? শম্বা হায়রবদা, অকক্লনা পাবা অমসুং ইরবা মতুংদা, বনান না'ইত্রবা লৌশিং লৈরবা মতুংদা, মানা থওইবা অসি কয়া য়ামদবগে হায়বা মী অমনা শোয়দনা থওই।

মীওইবগী হকচাংগী খুৎলাই অসিগী থবক অসি তোওান তোওানবা অপুনবা শরুকশিং অসিনা থবক নিংথিনা তৌবগী মথা পোল্লি। হায়রিবা থবকশিং অসিনা চাং নাইনা তৌরবদি, খুৎলাই অসিমু মমুৎ তানা চৎলি। অহুগা করিগুম্বা মরু ওইবা শরুক অমনা চাং নাইদবা থোক্লগনা, খুৎলাই অসি লেপই। খুদম

ওইনা, চাবা তুমদবা খোক্লবদি, হুকচাং অপুম্বা পঙথৈ। মরম অসিনা চাবা তুমদবা অমস্তুং অমাংবা য়েংথৎপবু খোঁশাদবা মীশিং অদুদি হুকচাংগী মপৌ (A B C) খঙ্‌দ্রবনি। মশিং লাকতমক্রবা অনাবশিংগী হৌরককমদি অনি অসিদগীনি।

হুকচাংনা করি কান্নগদগে ?

মথংদা, ঐখোয়গী মিংয়েংবু চিংশিল্লিবা অপাম্বগী বাহং'দ অসিনি :—মীওইবগী হুকচাংনা করি কান্নগদগে ? তাইবংদা লৈরিবা পোৎ অপুম্বা কান্নবা অমসুং কাঃদবা য়াই। ম'স হুকচাংদা পানবা য়াই। ঐখোয়না মসিবু ওইজবা থিবদা মতমদা লান্না শিজিন্নবা কোরে, মরমদি ম'সনা ইশাবু মাঙহনজবা নত্রগা অতোপপা মী অমবু মাঙহনবা কৌই। অদুগা ইশা অসি খুদম চপ্পদুনা তাইবংগী কান্নবগীদমক্তা শিজিন্নদুনা অচুম্বা মওংদা থমল-বদি হুকচাংগী কান্নব অদু ওইরে। মীওইবগী আত্মা অসিবু ঈশ্বরগী তাইবং থরাইগী নত্রগা বিশ্ব আত্মাগী শরুক অমনি। হায়রিবা মরা অসি য়োনবা নত্রগা খণ্ডনবা লম্বীদা ঐখোয়গী হুকচাং অসিবু পুশিল্লবদি, ঐখোয়গী হুকচাং অসি থরাই অসিনা লৈবদা মতীক চারবা মন্দিরনি।

হুকচাং অসিবু অমোৎপগী খোংনি হায়নসু শন্দোক্লা তাকই। মসিগী অশেংবা ফিরেপ (Proper Perspective) অ'সিদা য়েংবা তারবদি, মসি য়াম্না হায়জিনবগী জবান অমা ওইদে। হুকচাং

অসিনা করিগুম্বা অমা ওইখিদনা মসি ওইরম্বা থোক্লবদি অসিগুম্বা মিৎয়েং অমা পীনবগীদমক্তা অরাবা লৌরুবগী করি কান্নবা লৈরম্মোইদবনি। অতুবু তমোৎ অকায়গী থোংনি হায়না থঙনরিবা (কৌন রবা) অসিবু অচুম্বা মকমদা শিজিন্নরবদি অমোৎপাশিং অসি শেংদোকতুনা অকবা ফিবমদা থম্বা অসিনা ঐথোয়গী ইথৌনি। অচম্বা পৃথীবীগী লৈমায়দা মমল য়ামলবা মণি অমস্তুং সনাগী থোং অসিগীসু অচম্ব পৃথিবীদা (লৈপাক মসুংদা) মিৎয়েং অমা লৈ। পৃথিবীগী লৈসুংদা মমল য়ামলবা সনা অমস্তুং মণি লৈ হায়বা রাখল অসনা থোংশিং অসিগী মসুংদা করি লৈবগে হায়বা খঙনবা হোৎনবা অতুগা কংনবা হোৎনবদা মী লাক্ষ অমস্তুং বৈজ্ঞানিকী মাথাবু শিজিন্নরি। অসগুমনা ঈশ্বরগী মন্দির—মীওইবগী হকচাং, অসিবু য়ামনা ফবা ফিবমদা থমনবা ঐথোয়না য়ামনা কা হেননা অরাবা লৌরুবা ওমদে।

মীনা হকচাং অ সদা তোল্লিবা লমন অসি শিংনবা তাইবংদা লাকই, হায়বদি ঐথোয়না ঈশ্বর অমস্তুং মাগী থুৎশেমবু সেবা তৌবা তাই। মসিগী রাফমদা অসিমক্তং মাংওইননা থমদুনা মীওইবনা থবক তৌরবদি মী মশাগী হকচাংগী মপী মপা ওইনা থবক তৌবা ওমগনি। মসিগী থরাইদগী অঙম্বা শক্তিদা শিজিন্নদুনা থবকী ফিদম অদু পাংথোকহনবা ওম্নবা হকচাং অসিবু নিংথিনা থম্বা অসি মাগী মথৌ অমা ওইরে।

মঙাশুবা অধ্যায়

স্নুংশিং

মীওইবনা হিংবদা চংবা থরাইদগী কান্নরবা পোৎ স্নুংশিং, ঈশিং অমস্নুং চিঞ্জাক হায়বা অহুম অসিগী মনুংদা অচানবা স্নুংশিং হায়বা অসিনা থাইদগী মরুমনি।

অদুনা অরেপ্পদা অদুক য়াম্বা চাদা স্নুংশিং অসিকংনবা ঐখোয়গী-দমক্তা ঈশ্বরনা শেম্বীরম্বীবনি হৌজিক্কী চাওথৎপা অসিনা অদুম ওইনমক অশেংবা স্নুংশিং অসিবু মমল য়ামহল্লে, অশেংবা স্নুংশিং ফংনবা হোৎনবদা ঐখোয়না সহরগী মপান্দগী লাপ্পা চৎলি অসগী অর্থ থরা তৌবা তাবনি। বোম্বেদা লৈরিবা মীশিংনা খুদম ওইনা হকচাং ফবা "মথেরান" নন্ত্রগা থাইদগী লেপ্পা ফবা মালাবার চীংগী স্নুংশিং লৌবা অসিনা তোপ তোপ্পা হকচাং ফবগী চাং অমা পীবা ওমই। অদুবু মখোয়না শেল তিংবনিনা মফম অসিদা তোয়না চৎপা ঙমদে। মসিদগী হৌজিক্কী মতমদা, অশেংবা স্নুংশিং ঐখোয়না মমাংতৈদা ফংলম্বগুম্না, ওইখোক্রে।

অদুবু অশেংবা স্নুংশিং অসি গ্রাটিশ (gratis) ওইরবস্তু, ওইত্রবস্তু, ঐখোয়না মসি য়াওদনা হিংবদি ওইখোক্রে। হকচাংদা শিনবা থুংনা চেল্লিবা ঈ অসি থবোখৌদা অমুক হল্লকই, অমস্নুং শেংদোক্লগা, মাগী খোঙচত্তু অমুক চৎথৈ। ঐখোয়না শেংদবা স্নুংশিং হোন্দোকই, অমস্নুং মপান্দগী অশেংবা স্নুংশিং (oxygen)

চিংশিল্লি অমস্তুং মসিনা ঈবু শেংদোকই। মুংশা স্বর হোন্দোক হোনজিন অসি অতৎ অথম নাইদনা চৎথরি। ঐখোইনা ঈরুপ্প-বদি হকচাংদা লৈরিবা শেংদবা মুংশিং অদু হোন্দোকপা ওমদদুনা মপান্দগী এশেংবা মুংশিং লোশিনবা ওমদদুনা ঐখোয় শিগনি।

চাংয়েংদগী মসিমস্তু ফংই মতুদি মী অমনা মিনিট মঙা ফাওবা মুংশিং য়াওদনা হিংবা ওমদে। ঐখোয়না অপিকপা অঙাংশিংনা শিথিবগী য়ারী তাই, অপংবা মমাশিংনা পিরিবা অঙাংশিংবু মথাদা মুংশা স্বর হোনবা ওমদবা মথৈ কয়া লাক-শিনবা মতমদা।

অমোৎপা চিনজাক চাদবা শেংদবা ঈশিং থক্কবগুম্মা ঐখোয়না হেক ওস্লিবা মথৈ শেংদবা মুংশিংকী মাইয়োক্তা লৈননবা হোৎনগদ-বনি অদুবু মুংশা স্বর হোনবা অসি নিয়ম অমা ওইনা শেংনবা ঈশিং থকপা অমস্তুং অমোৎপা চিনজাক চাবদগী হেন্না শেংত্রে।

অদুবু অরাবদি, ঐখোয় অয়াম্বগী মরক্তা শেংদবা মুংশিং তোইনা ২না হোনজিল্লে হায়না থঙবা কনা য়াওবগে নত্রগা অদুগা মীনা হোনদোয়রক্লিবা অসিনা অসুকী মতিক হু চেনবা মুংশিংনি হায়না থঙবগে অমস্তুং কত্তবা পোত্তগী মসিনা থোইনা তাদে হায়বা অসি কনানা থঙবা ওয়বগে। থাজিল্লবা কা অমদা পুং কয়া চুপ্পা মীশিংনা ফমিল্লবা অমস্তুং তুমিল্লগনি অমস্তুং মথোয়গী মরুপশিংনা হোন্দোক্লিবা কত্তবা মুংশিং অদু হোনজিল্লিবা!

মখোয়না হোনজিল্লিবা ফুংশিৎ অসি অমুক য়ামগনি অমসুং অপিকপা কা অচৌ কুলহনগনি অমসুং অপিকপা কা অচৌবু ফুংশিৎ চংহনগনি হায়বা অসি কয়াদা মরাইবক থিবগী মশক্নো ! খোংজাও অমসুং খোংনাও লোনশিল্লবদা কাওবা কল্লাং অমসুং য়ুমথকা তাইনবা মফমদা অহাংবা মফম থরদ লৈর হায়রিবা অহোবা অসিগী মতেংনা য়ুমফুংশিং অচৌনা হু চেমবা ফুংশিৎ মক্তি পুমহোন হোনবা নত্তে। ঐখোয়না হোল্লিবা ফুংশিৎ অচৌগা মপালগী ফুংশিংকা শৈয়ে মতম পুম্বদ মতোম্মত্তা চৎথচৌনা লৈরবা মহৌশা লাইরেম্বীগী থৌশিন অসিনঃ অমুকা অশেংবা ফুংশিৎ ওইহল্লি।

ফুপা ফুপী অমুক য়াম্না করিগী মশা শোল্লিবনো অমসুং লাইনা চেনবা ওইরিবনো হায়বা হোজিক্কি ঐখোয়না খঙলে। চামা থুদিংগী মরিফুতরামাপলগী অনাবগী মওং অসি খোকহনবনি হায়বা অসিদা ঐখোয়না খোইনা চিংনবা লৈরোইদবনি। অশেংবা ফুংশিত্তা হরাচারবা অমসুং অহাংবা মফমদা থবক শুরবদি লায়না অপুম্বা কোকপা ওমগনি হায়বা অসি মশানা তারবনি। হিরম অসিদা কনাগুম্বা হিদাক মাইবা অমতুনা শিংনবা ওম্মোই। য়াং কংশিনবা অসি থবোম্বী শোকপদগী খোকপনি, ঈজিন্না কত্তবা ঈশিং হাপপদা মওং কায়বগুম্না কত্তবা ফুংশিৎ হোঙ্গিনবদগী থোকপনি। মরম অসিনা হিদাক মাইথশিংনা হারিরি মাচৌদি যক্ষার থুংলবা মী অমদি পুং ২৪ চুপ্পা অহাংবা মফমদা থমগদবনি।

হকচাং মমুংদা মুংশিং হোঞ্জিল্লিবা অসি থমবোম্বী মথন্তনা তৌবা নত্তে হায়বা অসিসু ঐখোয়না খঙবা তাই।

মুংশিং থরসু ঐখোয়গী অপিকপা মথুল তুখোং হায়না খঙনরিবা অসিদা চংই।

অছুনা করম্না ঐখোয়না অশেংবা মুংশিং হোনগদগে হায়বা অসি খঙবা দরকাররনি। মরমসিনা পিক্লিবা অঙাংনা করিগুমবা খঙলকপা মতমদা অশেংবা মুংশিং অসি খঙ-হনবা ভাবনি।

ঐখোয়গী অমাংশং

ঐখোয়গী অমাংশংশিং অসিনা মুংশিং শেংহন্দবগী অচৌবা দায়ত্ব পুবসু য়া'র। অমোৎপা অমাংশংনা করি মাঙহনবগে হায়বা অ'স ঐখোয় খরনা ফাওবা খঙবা ঙমদে। হুই হোঁদোংন ফাওবা মখোয়গী কত্তবা (অমাংবা) অদু কোম অমদা মখোয়গী থুবাম্বা কুপশিন্দুনা থ১ই হৌজিক্কী মতমগ চানবা অমাংশং লৈরবদি ঐখোইসু মাড়ু তৌগদবনি। অমাংশং মমুংদা উৎ নত্রগা অকংবা লৈবাক হাপ্প কোঙৌ তিন নত্রগা চফুন শাবা পাত্র থমগদবনি, অমবু ওইরে অমবু ওইরে, কনাগুম্বা অমা অমাংশং হেক চংলুরগা খোরকপা মতমদা উৎ নত্রগা অকংবা লৈবাক লৈকুপ খরনা কুপশিন্দুনা থমগদবনি। মসি তৌরবদি নমথি হন্জোইবা লৈররোই

অমসুং হয়িং তোংদনুনা ফত্তবা পুথোকপসু ওল্লরোই। মুংশিৎ মুংশা চাহন্দুনা থমলবা ফত্তবা মচাক্কী শন্দোরকপ মনম অসিনা ফয়া য়াম্না ফত্তবগে হায়বা অসি মশাগী মনম নম্লবা ইন্দ্র অদু পঙলবা অমসুং ফত্তবা মনমদা হৈনরবা মী অদুনা কাওবা লায়না খঙবা ঙমগনি। ঐখোয়না মসিগী মরমদা হেক অমাংবা চিঞ্জাকা হেক য়ানশিন্নখরে খনবা মতমদা ঐখোয়গী খোনাও অসিনা মুংঙাইতবা কাওরকই অদুবু চিনজাক অসিনা ফত্তবা মুংশিৎ অসিগা, অমনা অউবা ওইবা অদুগা অমনা মশক উদবা পোৎ ওইবগী খেন্নবা অসি নত্তনা, য়ানশিনখ্রে হায়বা অসি কাউথোকতুনা ফত্তবা মুংশিৎ অসিবু ঐখোয়না তোয়না হোনজিল্লি।

ঐখোয় ইশামক্না ঐখোয়গী অমাংশং শেংদোক্কনি হায়বা অসি কাউই, অদুবু ঐখোয়না অমোৎপা অমাংশং শিজিন্নরোইদবনি হায়বগী রাখল অসিমদি কাউরোইদবনি। ঐখোয়গী মুংদগী পুথোরকপা ফত্তবা মচাক অসিবু লাপ্না লংথোকখিবদা ঐ-খোয়দা করি অমাংবা লৈবগে? ঐখোয় ইশামক্না অমাংবা শেংদোকপা অসি ভমগদবনি অদুগা ঐখোইগী অঙাংশিংদসু তম্বিগদবনি হায়বসিদা খোইদোক্না মরম হংনিংঙাই লৈত্রে ঐখোয়গী অমাংবা অসি ফুট অনি লুবা অমাংশং (কোম) অমদা লৈবাক্না লৈরোন অনি থানা কুপ্পুনা থমগদবনি। ঐখোয়না করিগুম্বা মকমদা চৎপা তারবসু ঐখোয়গী খোঙ নত্রগা থুংনা

অপিকপা কোম অমা তৌগদবনি অহুগা অমাংবা অহু মকম অহুদা থম্নবা মতুংদা কুপশিন্দুনা থমগদবনি ।

ঐখোয়না অচুম অয়াব য়েংদনা মকম থুদিংদ ঈশিং চত্তুনা হুংশিং শেংহন্দে মাঙংল্লি । মসিগী শাজৎ অসিস্থ পুমথা-থাদোক-কদবনি । হিরম অসিগী দমক্তা অকক্সবা মকম অমা শেমত্রবস্থ, য়ুমদগী লাপ্প' লৈবা অকংবা মকম অমদা চত্তুনা ঈশিং চৎক-দবনি অহুগা ঈশিং অহুস্থ লৈবাক্লা কুপশিনগদবনি ।

ফত্তবা অমাংবা অহু য়াম্ন লুবা কোমদা থম্লোইদবনি, মরম-দি মতাংসিদনা কোম অসিদা হুংশাগী মঙাল য়ৌবা ওমদহুনা লৈম্নুংদা চেল্লিবা ঈশিং অহু শেংদবা ঈশিং ওইরগনি ।

ভিল শিৎপা

রাথল থন্দনা ম,ঙ্গোন্দা শুমাংদা অমস্থং অসিগুম্বা মকম-শিংদা ভিলশিৎপগী শাজৎ অসিস্থ হৈনরোইদবনি । অমস্থং ফত্তবনি । ভিল, মরু ওইনা যক্ষার থুংবা মীগী ভিল, য়াম্না থুদোং থিনিংঙাইনি । ভিনসিদা য়াওরিবা হুগী মশক ওইরবা তীল মহিক্ অহু অমুক হিংগত্তুনা, অভোপ্পা মীনা হোপ্পিনবা খোক্লবদি, লাইনা শন্দোকপস্থ য়াই । ঐখোয়না য়ুমদা ভিনশিৎ-ফম অমমম শাগদবনি, ঐখোয়না কৰিগুম্বা শোরোক্তা ভিন-শিৎপা তারবস্থ অকংবা (উফুল) মকমদা শিৎকদবনি হায়বদি ভিল অহু চুপশিনথিহুনা অমাংবা খোক্তনবনি । অহুবু, অমবু

ওইবসু, ঐখোয়না পাম্বা মকমদা তিলশিংপা অসিগু য়াম্না খুদোং থিনিঙাইনি অদুগা কবসু ফত্তে ।

কনাগুম্বা মীনা পুমথবা য়াবা অমসু হু'শিং শেংহল্লোইদবা অখোংবা পোং ল'খোকই । অসিগুম্বা ফত্তবা পোংশিং অসি লৈমুংদা লংশিল্লবদি তুশিং অদু শেংবা ওইবতা নত্তনা অকবা হায়সু ওইবা য়াই । তশে'বসু পুমগনবা পোং অমত্ত হুংশিং হুংশা চাহন্দুনা থম্মোইদব'ন । ঐখোয়না তঙাই ফদ্রবা চেক-শিন্নিঙঙাইশিং অসি লৌবদা থোইনা অরুব, ওইরোই ঐখোয়না মসিমক্তবু তৌগে থল্লবদি ।

হুংশিং করম্না হোনগদগে

হৌজিক্তি ঐখোয়গী ফত্তবা লমচৎ-শাজংনা করম্ন' হুশিং শেংহন্দবগে অমসুং করম্না মসিবু শেংগনবগে হায়বা অসি খঙলবনিনা, হু'শিং করম্না হোনগদগে হায়ব অসি মথংদা নৈনবা তারে ।

মথক্তা হায়খিবা গ্রন্থগুম্ন হুং শিং অসি নাত্তেন্দা হোনগবব'নি য়াদা হোনগদবা নত্তে তাত্তুম ওইনমক হুংশিং করম্না হোন-গদগে খঙদবা মীদি ইরৈবু লৈতে । মী থরদি হুংশিং অসি য়াদা হোন্দুনা মাঙনবা তৌজে । য়াম্না ংংবা হুংশিং য়াদা হোন্নগা লোকথুংবা অমসুং খোনাও নাবা ফংই । য়াদা হুংশা

হোনবা অসিনা অমুক্তা হেন্না থুংশিন্তা য়াওবা লৈফুল হোনজিন-হনা মাঙ-তাক্লবা হোৎনৈ। থুদম ওইনা, নভেম্বরদা, বিলাত্তা কারখানাগী মৈথু উতোংদগী থোকপা মৈথুনা য়াম্না কুংবা লৈ-চিনগা তিন্নবগা নাপু মচু মানবা অমা থোরকই। মসিদা য়াম্না কুপ্পা তেঙ্গালি হায়ম্বিবা পোৎ, থুংশিৎ অসি হোনজিনবা মীনা শিতোরকপা তিন্দগী লাইনা থঙবা ওমই। মসিদগী লানথোক্লবা, অয়াম্বা থুপীশিংনা নাতোম্দা থুংশা হোনবা তমদবা অহুগা মথোযগী মমাইদা তোঙানবা ফিজেৎ অমা উপ্পি মাসনা চালোনীগী থবক তৌই।

হাযরিবা ফি অসিবু কুপনা পবিক্ষা তৌহুনা য়েংলবদি ফি অসিদা অপকপা লৈকুপ (উযুল) মবুপ য়াওবা উই। অহুবু ঈশ্বরন ঐখোয়গী নাতোম্দা চালোনী অমা শেম্বীরম্মী। নাতোম্দা হোম্জিল্লিবা থুংশিৎ অসি, থবোম্বী য়ৌদ্রিবৈঙৈগী মমাংদা হান্নরা চুমথোকই অমম্মুং মসিগী থবক অসিনা হকচাংবু শাগৎ-হল্লি। মরম অসিনা মী অপুম্বনা নাতোম্দদা থুংশা স্বর হোনবা তমগদবনি। রাম্রী শাবা মতমদা নৎতনা, মতম পুম্বদা চিনসি চেৎনা উমশিন্দুনা থমলগা নাতোম্দা থুংশা স্বর হোনবা তম্বা অসিদি অরুবা থবক নত্তে। য়াদা স্বর হোনগনবা মীশিং অহুনা য়াদা ফিবুন লাক্লদবনি অসিনা মহাকপু মথন্তা থুংশা স্বর হোনবা তম্বীরিবা মীশিং অসিনা অযুক অমদি থুমিদাং রাইদা অহাংবা মফমদা শাংনা শাংনা স্বর ২০ দগী তাদনা নাতোনদা হোনবা তমগদবনি। তশেংবস্তু, হায়রিবা প্রনয়াম অসি

মী অমনা চাং নাইনা পাংথোকপা মতমদা মখোয মশানা থবাক্তী পাঙ্গল লৈরকপা অমসুং চাউখারকপা অদু লায়না থঙবা ঙমগনি। হায়রিবা শাজেল অসি হোৌগৎলকপদা থবাকী চাউবা অসি ওলহৌরবা অদুগা অমুক থা ২ গী মতুংদা অমুক ওল্লবদি তেল্লবা মতম অসিদা মখোয়গী থবাক্লা চাউথোকপা অদু শোয়দনা থেংনগনি। মসি তঙাইকত্রবা নিয়ম অমনি, খুদম ওইমা san-dow's Dumb-bell exercises হায়বা শাজেলসিগী মন্নুংদা শাংনা থুনা মুংশা স্বর হোনজিল্লি অমসুং মসিনা থবাক অসি চাউথোকহল্লি।

অশেংবা মুংশিং হোনবা

মুংশিং করম্না হোনগদগে হায়না তমলবা মতুংদা মুমিৎ খুদিংগী করম্না অশেংবা মুংশিং হোনগদগে হায়বা অসি তম্বা তাই। থোঙ লোনশিল্লবা অপিকপা কা অমদা অহিং চুপপা হিপ্তুনা নত্রগা আফিসকী যুমদা মুমিৎ চুপ্পা কমজিন্দুনা মাঙলবা লমচৎ অসিদা হৈনত্থনা লৈরে।

হেক ঙম্বমথেদ ঐখোয়না অহাংবা মুংশিত্তা নত্রগা মাঙ্গোম্পা হিপ্তুনা লৈগদবনি। মসি ঙমত্রগনা খোঙজাও অমসুং খোঙনাও অদু মুমিৎ চুপপা হাংদোকতুনা হিপকদবনি। পুং কুনম্বি অসিদা হোল্লিবা মুংশিং অসি ঐখোয়গী চিঞ্জাক্নি। অদু ওইরবদি

ঐখোয়না নোংমত্তুগী পুংশীং অদু কিকম লৈত্রে। অয়ুক্কী ইংলবা মুংশিং অসি হোনজিনবদা লোক থুংগনি হায়না কিবা অসি'দ য়াম্না পঙবা য়াথ'ম্ন। অদুবু খোঙ লোনশিল্লবা কাদা হিপ্পা হৈনরবা মীশিং অদুনা অওনবা অমা পুরকপা অসিনা লোক থুংবা য়াই। হৌজিক্কী মতমদদি নোংচুপলোমদদি যক্ষার থুংলবা মীশিংগীদমক্তদি মুমিং চৃপপা অকবা মুংশিং চংবা য়াবা মকমদা য়ুম শানরে। মসিমস্তু ঐখোয়না নিংশিংবা য়াই মত্তুদি হায়রিবা লাইনা অসি মুংশিং শেংহল্লবা অমসুং হু চেল্লবা মুংশিং অ'সি হোন'জিনবদগীনি। ঐখোয়না শোয়দনা খঙগদবনি মত্তুদি য়ামনা মশা শোল্লবা মী ফাওবনা অশেংবা মুংশিং হোনজিনবা য়ামনা কান্নগনি। ঐখোয়না মুংশিং শেংননবা লম্বী অসি নৈত্তুনা অশেংবা মুংশিং হোনজিন্নবা, ঐখোয় ইশানা য়ামনা কিনিঙাই ওইরবা লাইনাশিংদগী লায়না নানখোকপা ঙমগনি।

তুম্বা (Sleeping)

মাই থুমজিন্দনা হিপপা অসিম্তু অশেংবা মুংশিস্তা হিপপ-গুমনা তঙাইকত্রবিন। ঐখোয় অয়াম্বনা মাই থুমজিল্লগা হিপই অর্থবু মখোয় মশানা হোম্দোকচবা হু চেল্লবা মুংশিং অদু মশানা হোনজিনজবনি। লাইবক ফবদগী, অদুম ওইনমক মপানগী

মুংশিৎ অসিনা ফিগী অহোবদা লিৎশিন্দুনা চংলকপা ওমই অদু নৎলমত্রবদি মখোয় মুংশা স্বর ফুনদুনা শিরমগদনি।

অস্তুয়া চংলকপা মুংশিৎকী চাং মতিক শুকচা চাত্রবনি। ঐখোয়না লোকথুংলবদি অপিকপা ফিজেৎ অমনা কোক্তা কুপশিন-গদবনি নত্রগা কোকী টুপী (night cap) উপকদবনি অদুবু ফিবম খুদিংদা নাতোন অসিদি ফাৎতোকদবনি।

ঐখোয়না হেল্লিবা মুংশিৎ অসি অশেংবা শেংদবা হায়বা অসি য়েংগদবনি অহাংবা মুংশিৎতা থাব্রানমিচাকী মখাদা তুম্বগী লমচৎ শোয়দনা হৈননবা হোৎনগদবনি। হকচাং ইংবা (chill) ফাওবা অসি পুক্লিংদগী বিদায় লোনবা হোৎনগদবনি। ইংবা (লোকথুংবা) অসি কি মরাং কায়না কুপাশিন্দুনা থিংবা য়াই। হায়রিবা ফৈজুপ অসি ওক ফাওবা য়োরোইদবান। কোক্তা ইংবা ফাওরগনা তোঙানবা ফিজেৎ অমনা কুপশিনগদবনি। মুংশা শ্বর চৎনবা লম্বী নাতোল অাস কুপশিল্লোইদবান।

তুমত্রিহৈগী মমাংদা মুংথিলগী শেৎলম্বা ফিজেৎ অদু হোং-দোক্তুনা অনোবা কি অমা অমুক হোংদোক্লগা হিপকদবনি। তশেংবসু কনাগুম্বা অমনা কি অমা কুপ্তুনা হিপ্লবদি অনোম্বা কি অমা দরকার লৈতে। মুংথিন্দা ফাওবা য়াম্বা ফাজিনবা ফিজেৎ শেৎচিল্লোইদবনি।

মঙালগী কান্নবা

মুংশিৎ অমসুং মঙাল অসি অসুকী মতিক অমগা অমগা মরি লৈনৈ অদুদি মকম অসিদা মঙালনা কান্নবগী মরমদ য়াহৈ থরদং

ঙাংগে, মুংশিংনা কান্নবগুম্না মঙাল অসিমু হকচাংদা য়াম্না কাম্নৈ। মরম অসিনা নরক অসিদি মমই। মঙালবু চংবা ঙমত্রবা মতম মফম অদু মুংশিং শেংত্রবনি। ঐখোয়না অমম্বা কা অমা চংবা মতমদা করিগুম্বা নমথি হঙোইবগী মনম অমত্তা নিংথিনা নম্বা ফংদে। ঈশ্বরনা ঐখোয়বু অমম্বদা উহন্দবগী মরমদি ঐখোয়বু ঈশ্বরনা অমম্বদা লৈহন্দনবা অদুগা মঙান্দা লেংওৎনবা হোৎনবিরম্বনি অমসুং অমম্বদা ঐখোয়না অহিংদা দরকার ওইরিবা অদুকী মতিক অসিগুম্না মহৌশানা লাইরেম্বীনা ঐখোয়দা মতিক চাবা অমম্বা পিবিবনি অদুবু, য়াম্না শাববা কালেন থাদা ফাওবা মুংশিং মুংশা চংত্রবা অমম্বা কাদা ফম্নবা অমসুং তুম্নবা লমচৎ অসি চৎনরে! অসুম্না মুংশিং মুংশা য়াওত্রবা মীশিং অসি শোন্দম নাদম্মী।

হৌজিককী মত'দা নোংচুপ লোমদা মুংশা অমসুং মুংশিংকী ইরুজবা (air and sun baths) তনা লাইয়েংবা মাইবা কয়াসু থোরকলে। অনাবা লৈরবা মী লিশিং কয়ানা ইচম চম্বা মুংশাদা য়াইবা ১সুং মুংশাদা লৈহনবতনা ফহনবা য়াওখ্রে। অশেংবা মুংশিং মুংশা চংননবা ঐখোয়গী য়ুমদা লৈরিব, থোঙজাও অমসুং থোংনাও অপুম্বা লাওনা হাংদোক্কদবনি। অমম্বা কাদা থবক শুরিবা মীশিংনা তঙশংনা থঙবা ঙম্না শোক্তিবা করিগীনো শায়না ঐতোন্দা হংবা য়াই। হিরম অসিদা নিংথিনা তম্নবা কনাগুম্বাশিংনা রাহং অসি ঐতোন্দা থম্বারন্দবা য়াই। ঐখোয়গী হকচাং অসি আইনগী ওইবা মওংদা খ্বাইদগী ফবা হকচাং ফবা

অসি য়োৗবা অসিনা ঐখোয়গী পন্থুংকমনি কম্বিগুম্বা অমা ভৌতুনা ইচম চম্না হিংনবা হোৎনবা অসিদা ঐখোয়না পেনখেংক্লোইদবনি মতিক চাদবা হুংশিৎ হুংশানা লাইনা পোকহল্লি হায়বা অসি অনি লোংত্রবা য়ূম্ফম্নি। অচুম্বা অমা ওইনা সহরদা লৈবা মীশিংনা খুঙ্গংদা লৈবা মীশিংদগী মশা শোল্লি মরমদি অকোনবা অসিদগী অহানবা অসনা মতিক চানা হুংশিৎ হুংশা ফংবা হেল্লি।

৬ শুবা অধ্যায়

ঈশিং

মথক্তা হায়খিবা অতুগুম্বা হুংশিৎ অসি হিংবদা চংত্রবা য়াত্রবা পোৎনি, মতমসিদা ঈশিংনা অনিশুবদ' মরু ওইরে। মীনা মিনিট খরা ফাওবা হুংশিৎ য়াওদনা হিংবা য়াদে অতুবু মখোয়না ঈশিং য়াওদনা হুমিৎ খরা হিংবা ঙমদে। অতৈ চিঙ্খাক চাদনা ঈশিংতনা হুমিৎ কয়ানি মীনা হিংবা য়াই। মীওইবগী হকচাংদা ঈশিং য়াওবগুম্না ঐখোয়না চারিবা চিঙ্খাক অসিদা ঈশিংগী শরুক চামদা ৭০ য়াওই।

ঈশিং অসি অমুক য়াম্না দরকার ওইরে হায়বা খঙলবা ফাওবদা অশেংবা ঈশিং ফংনবগীদমক্তা ঐখোয়না অরাবা লৌনিংদে। ঐখোয়না হোল্লিবা হুংশিৎ অসিগুমনা ঐখোয়না থক্লিবা ঈশিংগী চাং অসিসু লৌনগনবা লায়না শন্দোক্নবা

পোকশিবা অসি খোঙাদবদগী খোরকপনি। শেংদবা ঈশিং ভোয়না থকপা অসনা মুং পোকহল্লি।

ঈশিং অসি নাকন অনদা শেংহন্দে—অমোৎপা মকমদগী চেনথরকপা মরম্না অতুগা ঐখোয়না নৈথাইবা। অমোৎপা মকমদগী ঈশিং অসি চেনথরক্লবদি ঐখোয়না মসি শুংশি শিজিন্নরেৎইদবনি। নত্রগা ঐখোয়না ইচম চম্বা কণ্ডবা থকলোইদবনি। ঐখোয় ইশানা নৈথাইরবা ঈশিং অদুসু ঐখোয় শিজিন্নবদগী লাপথোক্কদবনি। খুদম ওইনা, ভুরেলগী ঈশিংদা ঐখোয়না ফক্ত-হাওথি লংশিল্লবসু অদুগা ফিগু-ফিজাম শিজিন্নরবসু ভুরেলগী ঈশিংদি থক্লবগীদমক্তদ য়াম্না কৈ। ঐখোয়না নিয়ম অমা ওইনা মীনা ইরুজশনবা ঈশিংদা কৈদৌভৈদসু থক্লোইদবনি। ভুরেলগী মথক থংবা শরুক্কা থক্লবা নীংথীনা থমগদবনি অদুগা মথা থংবা শরুক্কা ঈরুজনবা অমসুং ফীশুনবা থমগদবনি। অসিগুম্বা খুজিল অসি শিনবা ভমত্রগনা, লৈভোইদা ভোবগী হোনবী অমা থম্বা অসিসু য়াম্না কৈ অদুগা থক্লবা ঈশিং অদু মাত্তদগী লোগদবনি।

মসিগী ঈশিং অসি য়াম্না শেংলে মরমদি লৈভোইদগী লাকপা মরম্না মসি চুমথোক্লবনি। শুহাগী ঈশিং অসি নিংথিনা থমজবদি থক্লবগীদমক্তা য়াম্না কিনিঙাইনি মরমদি মথক্তা লৈবা অমোৎপা ঈশিং মথাদা তারকতুনা ঈশিং অদু শোয়দনা শেংহন্দে। উচেক অমসুং ভীগ-কাং তাদুনা ঈশিং অদু অমুক হেন্না শেংহন্দে। করিগুম্বদা উচেকশিংনা গুহা মমুংদা মহুম

শাজিল্লি। অদুগা ঈশিং চিংখৎলিবা মীগী মখোঙদগী পক্লকপা ঈশিং অদুনা গুহাদা তাদুনা ঈশিং অদু মোৎহল্লি। মরমশিং অসিদগী গুহাগী ঈশিং থকপদা ঐখোয়না য়াম্না চেকশিনগদবনি। খুদেংদা থম্বা ঈশিংসু অয়াম্বা মতমদা শেংহন্দে হায়বদি পাত্র অদু তোইনা হোংদোক্লদবনি মথুম কুপশিন্দুনা নিংথিনা থমগদবনি। ঈশিং কংবা য়াবা গুহা নত্রগা পুখ্রি অদু নিংথিবা ফিবমদা থমলত্রা হায়বা অসি ঐখোয়না য়েংবা তাই। অয়াম্বা মীনা, অদুম ওইনমক, অসিগুম্বা ঈশিং অসি থকনবা অকবা চেকশিন্নিঙাই অমা শেম শাদে। মসিদগী শেংদবা ঈশিং অসি শেংহনগে হায়রবদি ঈশিং অদু লুমখোকপা অসিনি, মতুংদা মসি ইংহল্লগা অতোপপা অশেংবা ফীজুম অমদ অমুক চুমখোকপা অসিনি। অদুম ওইনমক ঐখোয়গী ইখৌ, মকমসিদা লোইচিত্রি। হিরম অসিদা ঐখোয়গী মরুপশিংদা তোকম খোকপা থবক কয়াসু লৈরি। সমাজনা শিজিন্নরিবা ঈশিং মোৎহন্দনবা ঐখোয়না য়াম্না চেকশিন্না য়েংগদবনি। থরুবগীদমক্তা নিংথৌবা থরুবা ঈশিং অদুদা ইরুশন্দনবা অমসুং ফিশুজিন্দনবা ঐখোয়না য়াম্না হৈশিংনা হোৎনগদবনি। ঈশিং থরুরিবা তুরেল মপান্দা ঐখোয়না কারগুম্বদা খোঙ হামজিল্লোইদবনি নত্রগা মকম অদুদা ঐখোয়না পোৎলোইদুনা পোৎলোইবগী উৎ অদু লংশিল্লোইদবনি।

চুমখোকলবা ঈশিংগী কান্নবা

ঐখোয়না চেকশিনবা য়াবমথৈ তৌদুনসু, লুবা (শেংবা) ঈশিং কংবা অসি য়াম্না লুবা থবক্নি। খুদম ওইনা, মসিদা থুম

মকুপ নত্রগা নাপী অমস্তুং অতৈ অতৈ পুমগনবা পোৎ শিং ভাবস্তু য়াই । এমান ওইনা, নোংগী ঈশিং, য়াম্না শেংই অদুবু ঐখোয়দা য়োৎত্রিতৈগী মমাংদা, হুংশিৎ (atmosphere) দা য়াওরিবা কত্তবা মচাক্তা তিন্নখিদুনা কত্তবা ওইহল্লি । মপুংফানা শেংবা ঈশিং অসিনা তংশিংনা হকচাংদা অকংবা কল পীবা ওমই । মরম অসিনা ডাক্তরন অনৌবশিংদ চুমখোক্লব ঈশিং 'শজিন্নহ' অমাংবা থৈয়থংপা লৈরবা মীশিং অদু চুমখোক্লবা ঈশিং শিজিন্নদুনা য়াম্না কান্নবা পীবা ওমই অমস্তুং লাইকোকহল্লি । চুমখোক্লবা ঈশিং অমস্তুং মসিগী কন্নবগী মরমদা মহৌশা কোংখিব লাইরিক অমদা লায়না অয়াম্বা চুমখোক্লবা অশেংবা ঈশিং থকপনা ইচম চম্না কোকপা ওমই হায়না পাবী তৌখি । মসি পওহায় হায়জিনবনি হায়না থওই, অদুবু ক্তবা পোৎ যাওত্রবা ঈশিংনা হকচাংদা য়াম্না কান্নে হায়রবা অাসাদ থাজত্রবা য়াদবনি ।

ঈশিং মথল অনি

ঈশিং মথল অনি - মোনবা অমস্তুং কবরা (soft and hard) মথল অনি শুই হায়রবা অসি থওদে । কবিগুম্বা থুম মথল থর তুম্বা ওম্বা ঈশিংনা অকনবা কৌই । অমোনবা ঈশিংদি সাবন নোইবদা কোঙ্গোন থোকপা ওমদে মরমদি মসিদা হকচাং য়োক থাকপদা কন্নরবা মচাক য়াম্বা য়াওই । অদুবু চাংয়েংদগী থওবা ওমই মদুদি অকনব ঈশিংনা চাবা তুংহন্দে, পুম্নমক্তা অমোনবা

ঈশিং থকপনা খ্বাইদগী ফবা হেল্লি। অকনবা ঈশিংসু মৈগক্তা পুংখায় অমা থম্লবদ মোল্লকই মসি চুমথোক্লগা থকপা কাম্নৈ।

করম্বা মতমদা ঈশিং থককনি

"করম্বা মতমদা ঈশিং থককনি অমসুং চাং কয়া যাম্না থককনি?" হায়বন ৱাহং অসি তোয়না হংই। খুদোং থিনিঙাই ওইদ্রবা পাম্ভৈখুমদ অসতনি; কনাগুম্বা অমন ঈশিং খোৱাংলক্রবা মতমদা ঈশিং থকদবনি, অদু ফাওবদা খোৱাংবা অদু কোক্লবা খজিক্কুং থকদবনি।

চাক চারিবৈগী মতুংদা নত্রগা চাক হেক তেকপগ ঈশিং খজিক্কুং থকপদি কায়দে। অদু ওইত্রনসু ঈশিংনা চারিবা পোৎ অদুবু চামথোকহনবদি ফত্তে। চাক চাবা মতমদা চাক অসি থোনাওদা চংউ ৱাদ্রবদি, শাইবা ৱাৎপা অমা নত্রগা চাকখাও অসিনা পোৎ অদু দরকার লৈতবা অমা ওইবা তাই।

সাধারন ওইনদ, ঈশিং থকপগী কাম্নবা লৈতে; তশেংবসু শুকথক থক্লোইদবনি। মথক্তা হায়খিবা অদুগুম্না, ঐখোয়না চারিবা অয়াম্বা চিঞ্জাক্তা ঈশিংগী চাং য়াম্না য়াওরি, ঐখোয়না খোংবদা ঈশিং হাপই। অদুবু ওইরবদি ঐখোয়না করিগী ঈশিং খোৱাংলিবনো? তিলহৌ অমসুং মোরোকুম্বা থুৎশেম্না ঈশিং খোৱাংহনবা পোৎ অসি য়াওদবা চিঞ্জাক চারবদি কনাগুম্বা অমনা তশেংনা ঈশিং খোৱাংবা লৈরোই। মরম চাদনা ঈশিং খোৱাংলবা মীশিং অদু শোয়দনা লায়না অমা নৎত্রগা অনদি লৈরবনি।

ঐথোয়না থোংনবা ঈশিং অণা হেক্কা ঐখোয়না খোরাংবা য়াই, মরমদি, কনাগুম্বা মী থরনম্থু ইচম চম্না অসিগুম্বা ঈশিং অমাংবা আস থকপা উরুবদগীনি। মসিগী পাউথুমদি মথক্তা মুংশিংকা মরা লৈননা পীথে। ঈ শংদা চংলকপা হুগী শরুক অপুম্বা মাংহম্নবা শক্তি অতু ঐথোযগী ঈদা য়াওই। কম্না শিজিন্নরিবা হাউনা ভোরনা তোয়না খেংদুনা মথৌ শাদুনা থৱগুম্না মসি নোংহনবা অমম্তুং শেংদোকপা তাই, ঐখোয়না শেংদবা ঈশিং তোয়না থক্লবদি, অরোইবদা ঐখোয়গী ঈ অসি হু ঙাক্তা ওইরক্কনি হায়বদা ঐখোয়না ভকপা খোক্লোই।

৭শুবা অধ্যায়
চিঙ্গাক

মীওইবনা মুংশিং অমম্তুং ঈশিং য়াওদনা হিংবা ঙমদে হায়বা অসি অচুম্বা ওইরবস্থু, হকচাং অসি য়োক-থাকইবা পোক্তি চিঙ্গাক্কি। মরম অসিনা চিঙ্গাক্লা পুন্সিনি হায়নরি।

চিঙ্গাক্কী মরমদা য়াম্না কনবা নিয়ম ইনবা অসিদি ওইথোক্কে। করম্বা চিঙ্গাক চাগদগে, মসি কম্না য়াম্না চাগদগে অমম্তুং করম্বা মতমদা চাগদগে — রাহং অসিদনি। ডাক্তরশিংনা য়াম্না মত খেম্নরিবা। মীওইবগী লম্বী অসিদি য়াম্না কাংথ্রে মরমদি হায়রিবা চিঙ্গাক অতুমক্তনা অতোপ্পা মী অমদদি তোঙানবা ফল পীরি।

অতুম ওইনমক, করম্বা চিঙ্গাক অমবু চাগবগে হায়বা ম্নারেপ অমা তশেংনা পীবা তারবস্থু, হিরম অসিদা মীওইবশিংনা রাখল য়াম্না খল্লগা শিজিন্নবা দরকার ওইরি। হকচাং অসি চিঙ্গাক য়াওত্রবদি হিংবা য়াদে হায়বা অসি হায়রুদুনা কাম্নদে। চিঙ্গাক্কীদমক্তা এখোয়না অর-অনা খাঙনরিবনি। অদুবু, মতম অতুমক্তদা পৃথীবিদা লৈরিবা মুপা-মুপীশিংনা চাংগী মরু'দা ৯৯'৯ দ মখোয়গী খোরাংবা কোক্নবা অহাওবা পুখমনা ওইহল্লে হায়বা অসি খন্ননিঙাই ওইদে।

মখোয়না চারিভৈদা মসিদগী খোরকদবা কলগী মরমদা মিনিট অমা কাওবা খনবা ঙমদে। চাবা অসি মপুং ফানবা মখোয়না মকুপ (powder), চাবা তুমনবা হিদাক অমস্তুং খোগংনিংঙাই (purgative) কয়াস্থু চারি। অদুদগীদি মী খরনা মখোয়গী শক্তিনা ঙমজবা চিঙ্গাক অদু ঙম্বমখৈ চাশিল্লি অদুগা মদু ওখোকই অমস্তুং হায়রিবা চিঙ্গাকী মশক অদুমক ফমুক্কা চাবা হোই! মী অয়াম্বনা অসুকী মতিক য়ামনা নাখে, মদুদি মুমিৎ হুমনি মরিনি চুপ্পা অরামবা ফাওদে। করিগুম্বা মপং খরদনা খরনা শিরি। এনা যসি এগী চাংয়েং কয়াদগী হায়রকপনি।

এগী হোংখিবা মতম অদু খল্লুবদা, এনা খেদোক কয়াদা নোক্লিংবা পোকই অমস্তুং খোদোক অদুগী মরমদা ঈকায়দবা ঙমদে।

অয়ুক্তা চা থকই, মাহুগী মতুংদা পুং ২ নত্রগা ৩ লৈরগা চরা য়াল্লি। মুংখলগী পুং ৩ তাবা মতমদা চাকলেন চাই। অহুদগী চা অমুক, অমস্তুং মুমিদাংগী পুং ৬। ৭ তা মুমিদাংগী চরা। মতম অহুদা ওইখিবা ফিবম অহু মু'শিনিংঙাইনি। ঐগী হকচাং অসি তোংশাগী চাং হেন্না লৈ'খ অমস্তুং হিদাকী লিক্লিনা থুত্তগী থাবা য়াদে। নিংখিনা চাবা য়ানবগীদমক্তা ঐনা চায় (purgative) তোইনা চায়, অহুগা হকচাং তেকথৎপা য়াবা হিদাক (tonic) কয়াস্তু লৌরম্মী। মুমিৎশিং অহুদা ঐগী হৌজিক শক্তি অসিগী শরুক ৩ গী অমা ফাওবা থবক শুজনবা শাক্তি লৈজরমদে, ঐনা ফনা মতম নহা ওইহুনস্তু অসিগুম্বা চিঙ্গাক অসি ওন্থোক্না মু'শিনিঙাইনি, অমস্তুং থবক অসিবু য়ামনা পুক্ চংনা থনবা তারবদি ঐখোয়না মসি হন্থবা, পাপ অমস্তুং পুমলং লংথবা য়াবা থবক্তি হায়না লৌগদবনি।

মীওইবা অসি চানবা পোকপা নত্তে

মীওইবা অসি চানবা পোকপা নত্তে চানবা হিংবস্তু নত্তে। মাগী অপেংবা থবাক্তি মাবু শেমৌবা অহুবু থঙনবা অমস্তুং সেবা তৌনবনি। নাস্তিক'শংনা ফাওবা মসি য়াবা তাই মহুদি ঐখোয়না হকচাং ফনা লৈননবতা চাগদবনি অমস্তুং মরম অসিগীদমক্তা দরকার অসিদগী হেনবা ফাওবাদ চায়োহদবনি।

শা-ঙা অমসুং উচেকশিংদা ওনশিল্লবদি, নহাক্না করি ফংবা ঙমই ? মখোয়না পুথম (পুক) অদু পেন্নবা ওইনা চাদে। মখোয়গী পুক মসুং অদু পাথোকপ ফাওবা থক চাদে।

অতোপ্পা অমরোমদনা মখোয়গী অরাম্বা অদু ফোকননবা থরতা চাই। মহোশা লাইরেম্বীনা পীবা 'চঞ্জক' অদুদ চায় অমসুং মখোয়গী চিঞ্জাক অদু কদৌডৈদসু থোংদে। মীওইবতনা মগী পুথম (পুক) অদু লাৎননব মীবু ইশ্বরনা শেম্বিরব্রা ? মহাক মথন্তনা অরোই-অথম নাইদনা অনাবদগী থাদোকপা ঙমদনব মাবু বিথিনা তম্বিরব্রা ? মহোশা (nature) গী পুনসি লেনবগী মনিং তম্বা ফংলবা শাশিংনা অরাম্বদগী শিথিবা লৈতে। মখোয়গী মরক্তা লাইর-ইনাকথুনবা থায়দে — নোংমদা ররা মশীং য়াম্না চাবা অমসুং নোংমদা চরা অমা চাবগিদংব আসঙুম্বা কাহেনবা অসি মীওইবা ঐখোয়গী মরক্তা উবা ফংই — অদুগসু ঐখোয়না শা-ঙাদগী অথোইবনি হায়না লৌজবা ! অশেংবসু মখোয়গী পুকপু চানবতা ইরাৎলিবা মীশিং অদুনা শা-ঙ', উচেক্কগী থোইনা হেন্না ফত্তে।

য়াম্না চিক্না রাথল থনবা মীনা শেয়দনা উবা ঙমগনি মাহুদি নমথাক তোবা, অমসুং চরানবগী পাপ অপুম্বা তশেংনা পুথমগী মথা পোনবদগীনি, পুথমবু লায়না লাকশিনবা ঙম্নবা মখোয় অদুনা অতৈ পোৎপুসু শোয়দনা রায়েনবা ঙমগনি। ঐখোয়না নমথাক তোরবা, হুরাল্লবদি নত্রগা ফত্রবা থবক

ভৌরবদি সমাজনা ঐখোয়বু হন্থনা থনখিগনি অত্থবু, কিনিঙাই ওঃনা ঙকপদি, পুথম (পুক) অচু পেলহন্নবা হোৎনবদা কনাগুম্বা অমগী মতেং লৌদ্রিব মখোয় অত্থদি করিগুম্বা পাপ অমত্তা লৈতে। মসিনা কদিংগুম্বা অরানবা শাজংকী ৱাকম অমত্তা লৈতবা ওইনা উৎ। ঐখোয় অয়াম্বনা পুথমগী মিনাইনি হায়বা অসি খোইনা লান্দে। ড কু থুঙ্গংদা হুরানববু মরাল লৈবনি হায়না লৌদবগুম্বা, পুথমদা করাম্বা অ'সম্র ঐখোয়না পাপ্নি হায়না লৌদে, অশেংবদি ঐখোয় অপুম্বা মসিগী মরাল লৈরবনি। অত্থবু ঐখোয়না ঐ, ইশামক্তা পোংজ'রিবা অসি কয়াদা ফংখিদ্রবনো। লুহোংবা অমসুং অতৈ কম্ম'গীদা, ঐখোয়না পুথম ইরাৎপা অসিবু ঐখোয়গী অশেংবা ইথৌনি হায়না লৌই। পোৎলোইবা মুমিৎ ফাওবদা পুথম ইরাৎপা পাংথোকপদা খোইনা ইকায়বা পোক্তে।

অতিথি লাক্লব'দি নখোয়না মহাকপু পেন্নবা অথুম-অহাও পীজৈ। ঐখোয়না মতম পুম্বদা ঐখোয়গী মকুপ'শিং অমসুং শাগৈ নাতৈ শিংবু উসব অসিদা য়াত্তহল্লবদি নত্রগা মখোয়না য়াওহল্লিবা উসব অচ ঐনা লৌদ্রাদি, ঐখোইসি নোক্লনবা পোৎ অমা ওইরকই। ঐখোয়গী মকুপশিংবু ঐখোয়গা চাম্নিনবা বার্জোণ ভৌরগ', মখোয়বু মরাং কায়বা অচাপোৎ (rich food) পীজদ্রবদি ইকাইনিঙাই মশক্কি। অরাবনি হায়না লৌগদবনি। অত্থবু, ছুটি মুমিত্তা ঐখোয়না মরাং কায়বা চিঞ্জাক কয়া শেম-শাই। অশেংবদি, অশিংবগী থুদম ওইনা কয়াদা চাউবা পাপ অমা

ওইনা মসিদগী থোরইবনি। চাবগী মতাংদা ঐখোয়না অসিগুম্বা অরানবা রাখল অসি য়োক্তুনা থমই মচুদি কৈদৌউদসু ঐখোয়গী হুয়ানবগী অমসুং শাগী ওইবা শাক্তং অসিদি নিংশিংউদে।

অসিগুম্বা খুদোং থীবা অসিদগী ঐখোয় ইশানা করম্না নাম্থোক-কদগে? হুকলোনগী থমথৈ রাংমা লাম্না চৎলে হায়বা অ সদা ঐ কিবা পোকই। হায়বদি হুকচাং অসি ইচম চম্না ফনবগী রাহং পায়থৎপদা মী পুম্বগী মথৌ ওইনা লৌখৎপা অ'সগী জবান্দা ঐ ইশানা পেনজবা ওইরগ'ন।

মহৌশাগী লেংদ্রবা নিয়ম

রাহং অসি অতোপ্পা মরোং অমদগী অমুক হন্না থম্'সি। মসি ঐখায়না পৃথিবীদা থানবা য়ত্রবা মও' অম'ন হায়না ফংই মচুদি মী অমসুং শা-উচেক নত্রগা জীব ওইগে ওইসম্ব মহৌশা লাইরেম্বীনা মখোয়গী হিংনবগীদমক্তা মতিক চানা চিঞ্জাক পীরিবনি। মহৌশা লাইরেম্বীগী অয়োই-অথম নাইদ্রবা নিয়মনি। মহৌশা লাইরেম্বীগী লৈব'ক্তদি, কনাসু চুম্বা ফংদে, কনানসু মাগী মাগী মথৌ পাংথোকপা কউদে, অংসুং কনা সু তনবগী রাখল অমত্তা পোক্তে। থবক অপুম্ব, মপুং ফাবা অমা পুরক্কদবনি অমসুং চাং নাইনা লেপ্পনা পাংথোক্কদব'নি। ঐখোয়না মহৌশা লাইরেম্বীগী লেংদ্রবা অমসু' মুৎপা নাইদ্রবা নিয়ম অসি ইনগদবনি।

ঐখোয়না ঐখোয়গী পুক্সি ফনা থবা ভয়বা চৎকদবনি হায়বা অসি নিংশিংলবদি অয়ুক চাউরবা পৃথিবী অসিগী করিগুম্বা মকমদা চাক ভাংহনা চয়া হেন্দুনা শিবগী য়াফম অ'স লৈরোই। মহৌশা লাইয়েম্বীনা মানা শেম্বা জীব-শিংগী চাবা কোয়নবা শেম্বীবা মরমদগী, ফনাগুম্বা অমনা মচাগী শরুকুগী হেয়া চাশিল্লবদি মাগী মরুক অদুগী শরুক অদু ফংলরোই। পোলোই ওইনা লাকপা য়াই। মসি অচুমবা অমা নত্রা, নিংথৌরেনগী হৈকোন অমসুং লৈকোন্দা, সাধারন ওইনা ইনাক খুনবা মীশিংগী চিঞ্জাকী চাং অসি য়াম্না হেয়া মখোয়দা অমসুং মাগী মীনাই মীশন্দা পীখোকখ্রবনি? হায়বদি মখোয়না লাইরবগী চাক শরুক অদু নমহুনা লৌখোক-পিরে। অদু ওইরবদি, লায়রবা মীশিংনা চয়া হেন্দুনা শিরি হায়বা অসি অশুকপা ওইগদ্রা? ম'স চুমলবদি (হায়রিবা অচুম্বা অসি য়াম্না রাখল চাউবা মীশিংনা থনবিরবদ) মসিনা শোয়দনা ভাকম থোকই মাহুদি ঐখোয়না হেক দরকার ওইবা পোত্তগী (চয়া) দগী হেঞ্জিন্না চাশিল্লবদি লায়রবগী চাকথাওদগী ঐখোয়না নমহুনা মখোয়গী চিঞ্জাক চিংথোকপা ভারে। ঐখোয়গী প্রথম পোয়বা য়েংহনা চারিবা অদু কাওবদি, ঐখোয়গী হকচাং অসি শোয়দনা নারকনি। রাহৌদোক ওইবা হিরম থর অসি থয়রবা মতুংদা করম্বা মথলগী চিঞ্জাক্লা হেয়া কায়বগে হায়বা ঐখোয় নৈনহনা য়েংসি।

মরূ মরাংশিং অমসুং হরাইশিং

হকচাং অসি য়োকথাকপগী মরমদা শন্নরবস্তু, গেহু অসিনা চাথোক্তা মরূ মরাংশিংগী নিংথৌনি। মসি মথন্তুনা, চেংদগী হেন্না মপুংকাবা হেল্লি। মকু লৌথোক্লবা য়ামদি চেংগা অন্ধানি হায়বা অসি হিদাক মাইবশিংগী প্রমাণ প্রত্রনি (মনানি) য়ুমদা মতম অমদা য়ুমগী চক্রিদা মকু খেকতুনা তকথোক্লবা গেহুদি কৈথেন্দা ফংবা চোইথোক্লবা গেহুগী য়ামদগী হেন্না হোংই অমসুং হেন্নসু কৈ। মসিনা হোংবগী মরমদি মসি তকপদা মতম চংদে অমসুং অতকমনসু হন্থরে অমুকসু, গেহু পূন্না তকপদা মাগী অরূপ্বা হন্থরোই। ফজবা য়ামদদি অরূপ্বা শোয়দনা হন্থে। খ্বাইদগী মমল য়ামলবা শরুক অদু গেহুগী মপ্রামদা য়াওই। গেহুগী মপ্রাম অসিবু লৌথোক্লবদি নোইপেলহন্নবগী কান্নবা ফংদে।

গেহুনা চাথোক্তা মরূ-মরাংশিংদগী খ্বাইদগী ফবা হেল্লি। মীনা গেহুতা চারগা হিংবা" ওমই মরমদি মসিদা নোয়পেলহন্নবা মচাকশিং অদু চাং চপচানা য়াওই। চাবা য়াবা পোৎ য়াম্না গেহুদগী শেমই, অমসুং য়াম্না থূনা তুপ্বা ওমই। অভাংগীদমক্তা হান্না শেমন্থুনা খম্বা য়ানশিনবশিংনা য়োল্লিবা অচাপোৎ অয়াম্বদি গেহুদগী শাবনি। চনান অমসুং চুজাকনু গেহুগা জাৎ অমত্তুনি, অমসুং কেক অমসুং ডবল রুতি অসি মথোয়-দগীসু শাবা য়াই অহুগা চিজাকী মগুন্দা য়েংলুরবদি মথোয়সি গেহুদগী য়াম্না হন্থে। গেহু অসি ফংবা খ্বাইদগী ফবা মওংশিং

অহু ঐখোয়না খন্নগনি। "অরংবা য়াম" কৈথেল্দা য়োল্লিবা অসি কান্নদ্রবনি ; মসিদা নোয়পেলহনবগী শরুক অমত্তা য়াওদে। ইংলেণ্ডগী ডাক্তর অমনা ঐখোয়দা হায়, হুই অমবু চোইরবা গেহুগী তন্দঃ পীজবা মতমদা হুই অহু শিথি।

অহুগা চোইদবা গেহুদা পীজবা হুইশিংনা মশা ফনা লৈ। গেহুশিং অসিদগী শাবা ডবলরুটি অসি মীনা য়াম্না পাম্মৈ, হায়-বদি মীনা পুক অসি পেন্নবতা হোংনৈ অমসুং হকচাংগী কনবগী রাথল অসিনা মখোয়বু লেংহনবা ঙমদে। হায়রিবা ডবলরুটি অসিদা কন্রিগুম্বা নোয়-পেলহনবগী মচাক অমত্তা য়াওদে অমসুং মহাওসু য়াওদে, থোংসু থোংতে। মখোয়ঃ অসি অসুকী মতিক কনথ্রে মহুদি খুংনা কাওবা মেংপা চংদে। খরাইদগী ফিদম ওইরবা গেহুগী য়ামদি য়ুমদা চলোনিদা নিংথিনা নিকথোক্লবা চোইদবা গেহুগী য়াম্না হোবা অহুনি। হায়রিবা য়াম অসি অমুক্তা হেন্না নিকথোক্কনা হোগদবনি। মসিদগী হোবা ডবলরুটিদি হাউবতা নত্তনা য়াম্না থুমসু থুমই। মসিনা কোন্দা ভকপা গেহুগী য়াম-দগী হেন্না শাংনা খন্বসু য়াই। মসিনা হেন্না হকচাং নোয় পেলহল্লি অমসুং য়ামদবা চাংদা শিজিন্নবা য়াই।

কৈথেল্দা য়োনবা ডবলরুটিদি করিসু কান্নদ্রবনি। মসিনা য়াম্না ঙোবা মরম্না ঐখোয়গী মিংয়েং চিংশিল্লি অহুবু তংন থানবা য়াদনা য়ানশিন্নৈ। মসিগী খরাইদগী ফত্তবা হায়ববু পুমহল্লগা শেম্বা অসিনি। মী অয়াম্বনা চেং য়েংবদা খঙলে মহুদি

অপুম্বা তল অসি হুকচাং মাওই। থব়াইদগী ফবা য়ুমদা হৌবা শিজিন্নদচুনা কৈথেন্দা কংবা তল অসি শিজিন্নরবদি থৌশাদবগী খুদম ওইরকই।

অতোপ্পা অমস্তুং য়াম্না লায়বা গেহু চাবগী নিয়মদি গেহু অসি অপোৗবা য়াম ওইনা তকথোকই, মসি শঙ্গোমগা চিনিগা ময়ান চানা য়ানশিন্নগা থোংই। মসিনা হাউবতা নত্তনা হুকচাংস্তু য়াম্না ঝৈ।

অঙৌবা অমস্তুং ব়াউথাংনবা তল

ঐনা পুন্সিচুপ্পা অঙৌবা অমস্তুং ব়াউথাংনবা তলগী লানগী সাখি ওইরক্লি। অঙৌবা তলগী শরুক্তা মীবু চিংশিল্লি। ঐনা থাক অমবুদি য়েক্লি। মতুদি নিগ্রোশিংনা অঙৌবনা চিংশিনবা ওমদে, অমবু ওইরবস্তু ব়াউথাংনবা তলবু য়েংবদা ফজনবা অঙৌবা ওইহুম্নবা তোপ তোপ্পা থৌনা অমা শিজিন্নরি। লাইবক্তু ফবনা অসিগুম্বা অসি সিটিগী কাংবুত্তনা শিজিন্নরি। ড রুন্নবা হায় মতুদি চোইথোক্লবা য়ামগী চাপাটি ৩। ৪ চাবদগী চোইদবা গেহুগী য়াম্না শাবা চাপাটিনা হেন্না হাউই অমস্তুং নোই-পেলহনবগী মচাক হেন্না ব়াউই।

চেং

চেং অসি চিঞ্জাক অমা ওইনা অত্তক কায়দে। চরাই, ঘী অমস্তুং শঙ্গোম লোথোকখ্রবদি মীনা চাক্তনা হিংবা ওমগত্রা হায়বা

অসি চিংনিঙাইনি। মসি গেহুগী ফিবমদি ওইদে মরমদি ইচম চম্বা ঈশিংদা ফুৎপা গেহু চারগা মীনা হুমিৎ য়াম্না শাংনা মপাঙ্গল য়োকতুনা থম্বা ওমই।

করিগুম্বা কোন্দা চোইথোক্লবা চেংগা মগুন্দা অমস্তুং মমন্দা চাংদম্লবা য়াদে। মসিগী চেং অসিনা হেন্না হোংই অমস্তুং চোইবগী খরচগু অহেনবা খরচ অহুস্তু তিংদ্রে। মা'স য়াম্না হোঙই, নখোয়না চোইথোক্লবা চেং য়াম্না চাবা অতুমুক চোইদবা চেং চাদ্রে, মসিনা শরুকঅহুম হোংই মরমদি চোইথোক্লবা চেংনা ঐবু হকচাং ফহন্দ অতুগা চোইদবা চেংনা ঐখোয়দা হকচাং ফবা ওমই।

চোইদবা চেং, চমাং অ'স কৈকেন্দা ফংবা ফনা য়াই। মসি ম্রেংবা কৈ. চাবদা থূমই। কোলনা চোইদবা চেংবু চাংদম্লবা ওংদে। মসি অচম্বা মওংদা মকু খোকই। চেং অয়াম্বদি চক্রিদা য়াদনা মকু খোকপা য়াই। কৌ মথল য়াম্না লৈ মখোয়গী মকুশিং অদু চক্রিগা লোপোকপা য়াদে। অসিগুম্বা ফৌশিং অসি অহানন্দা ফুৎতোক্লনি অদুগা মকু পোক্লনি।

অসিগুম্বা চেং অ'স য়োক-থাকপগী মগুন অসি খরায়দগী হেল্লি হায়নৈ অদুগা হোংস্তু হোংই। থুঙ্গংদা মখোয়না ফৌগী মকু খোকপা তারবদি লৌমীশিংগীদমক্তদি চোইবু চোইরবস্তু নত্রগা চোইদ্রবস্তু কোন্দা চোইখোকপদগীদি য়ুমদা ফৌ মকু খোকপা অসিনা হেন্না হোঙগনি, কৈখেন্দা মহৌশানা ফংনরিবা

চেং অয়ামবদি হেন্না ৽ত্র । তনবু ওইরবস্থ খুৎনা ৽ত্রগা কোন্না চোইথোক্লে । চোইদবা চেংশিং অসিদ খুৎনা শুবনি অতুগা চেংশা অতুগী জাৎ অপুমবা চপ মান্নবা মরম্না, কেন্দা তকপা চেংদগী মসিনা হোঙই।

ইমুং-মনুংগী খৎন-চৈনবশিংগী মন্থদা. ঐগী মুপীগ ঐগা থন্নরিবা অাস চাক কন্না থোংবা, চাক থোংবগী মতাংদানি। মহাক্না মরু খুদগী চোইথোকই। ঐ আস চঞ্জাক শেমদোকপা অমা ওইনা চাওখৎলক্লে অমস্তুং ঐনা খঙলম্মা মতুদ চাক আস য়াম্না মুন্না থোংলবদি মতুগী তংখাই অমা কান্নবা ফাওবা ফংদে। ঐনা পোংলিবা চাক অতুদগী মহি ওইন অউক অমা ফাওবা মাওহন্দে। অতুবু খুদকতুদা চোইথোক্লবা অমস্তুং চোই-দবা চেংগী খেন্নবা অতু উবা ফংদে। ঐনা কৈকেন্দগী অচম্বা চেংশিংতু লৈরগা মপুম ওইদ্রিবা ফাওবা থোংই। লাইরিক পারিবশিংনা খঙবদা ঙক্তনিঙাই লৈতে মতুদি খৎনবা অতুগী অরোইবদা চিঞ্জাক শেমদোকপা অসিনা মথল ওইরে অমস্তুং ঐগী মুপী অসিস্থ চাক থোংবদা লাইমিং লৌবিরে। চোইদবা চেং চাননবা চেকশিনবা অসিনা হেন্না দরকার ওইরি মরমদি চেংগী মকু অসিদি নোইপেলহনবদা চংগদবা অকবা মগুণ অপুম্বা য়াওই অমস্তুং মসি নিংথিনা মুন্না থোংবা তাই। মরম অসিনা চোইদবা চেং থোংগে হায়রবদি পুং অহুম মরিদং ঈশিংদা তিংথোক্লগা থোংলবদি চাবদা তুম্বা রাবগী রাবা লৈররোই অমস্তুং চাবদা য়াম্না হাউবা ওইরগনি। তশেংনা

চনাংগী শরুক ওইরবা চাক অসি য়াম্না হেন্না য়োক-থাকপা চিঞ্জাক ওইবা মরম্না চোইরবা চেংগী চাংদা য়াম্না চাবগুম্না, চোইদবা চাক অসি চাবা ভয়্রোই অমস্তুং চাস্রু চারোইদবনি। মসিনা মগুণ মাঙহন্দনা থোংবা চিঞ্জাক পুম্বদা চুম্লবনি।

চাববু হাউরবদি খুৎথোং চুম্লে।

"But the people are so accustomed to the slightly polished rice that it is difficult to persuade them to take to the use of wholly unpolished rice"

চিনক্ত'ক শেমদোক্লিবা অমনা অস্নুম্না হায়রোইদবনি।

"It does not cook easily, and when cooked it all becomes a lump and scares people away."

থো বদা মতম শাংনা চংই হায়বা অসি অচুম্বনি, মসি চাবদা হাউই, অমস্তুং চোইথোক্লবা চেংদগী হেন্না হাউই হায়বা অসি চিংনিঙাই নৈতনা প্রমান তৌরবনি; অমস্তুং অতুম ওইনমক, মিত্তা ফজনা উবা অহু শুকক-ফজদবা ওইবস্তু য়াই। ফবা হায়বদি মহাও নৈবা অত্তুবুনি।

লাম্না শিংজিন্নবা

বাহং ঃ—নহাক্না মীবু চোইদবা চেং চানবা হায়রি, অহুবু লায়না অহুদি লাপ্না চৎখে, হায়বসিদা ঐনা কিরি। চোইদবা চেং অসি হন্না হন্না চোইথোক্লগা মহি অদুস্ত হুন্দোকই।

অদুগী মতুংদা খোংলগম্মু মহি চিথোকতুনা কংহল্লি অম্মুম্না চাথোক মরু মরাংশিংগী কান্নবা অপুম্বা মাংহল্লি। অমগা অমগা তোঙান তোঙান্না খাইদোক্লবা, অম্মুম্না খোংলবা চিনজাক অসি মিৎয়েংদা লুংঙাই অমম্মুং চাবদা হউই। মসিদগী ঐখোয়না করম্না নাম্থোক্কদগে?

পাওখুম—মথক্তা লাম্না শিজিন্নরিবা অসিগী মরমদা ঐহাক তশেংনা খঙলে। ঐখোয় লাইরবদগী লাইরবা লৈবাক অমদা লৈরে, অমম্মুং অমাং-অতা ওইরবা লমচৎ অসিবু থাদোকপা ঙমদে অমম্মুং থাদোক্লুংদে। অমমম্না মশা মশাগীতা থল্লি। ঐখোয়গী য়ুমলোননবশিং মরি-মতানি হায়না খনবগী মচু শক খঙদবা মী অমা ওইনা লোই। মখোয়না শিগদ্রা নত্রগা হিংগদ্রা হায়বা অসিদা মসিন কার থোরকপগে? মখোয়না শিরবদি মখোয়গী মরাননি। ঐখোয়না হিংবা থোক্লগনা, মখোয়গী লোশিংগীদমক্তা মখোয়বু থাগৎলে। শিবা চংবা অসি ঐখোয়গী থুত্তা লৈতে। মরমসিনা ঐখোয়না চারসি, শক্লসি অমম্মুং লুংঙাথোকসি।

অসিগুম্বা লাল্লবা পুন্সিগী মিৎয়েং অসিদা, ঐখোয়না চ থোক্লবা খঙ্গরিবসি ইথোনি হাযনা খনবা অতু ঐখোয়না ইনবা ঙাই অমম্মুং নোংমদি অচুম্বা অসিগী থোঙকমদা শোয়দনা লাক্কনি হায়বা অসি থাজগদবনি। অতুকাওবদি করিগুম্বা অমা থোরক্লকনম্মু ঐখোয়না চুমই হায়না খনবা অচুম্বা অতু ঙানবদা যুমথক্কগী লাউবা ঙাই।

হৱাইশিং

চনাং পীবা মহৈমক্লোংগী মথংদা, প্রোটিন পীবা হৱাই— হৱাই উরি অমস্তুং মুগ মস্তুরীগী জাৎনচিংবা লাকই। মী অয়াম্বনা হৱাই অসি তঙাই ফদ্রবা চিনজাক অমনি হায়না খনবা উই। শা চাবা খুদিংমক্না হৱাই চাগদবনি। মসিমস্তু খনবদা লায় মতুদি পাঙ্গলগী থবক কম্না শুদ্ৰিবা মীশিং অমস্তুং শঙ্গোম থকপা ঙমদবা মীশিংনা শঙ্গোম য়াওদনা হিংবা ঙম্মোই। অদুবু ঐনা চিংনবা য়াওদনা হাযবা ঙমই মদুদি অমবু ওইরস্তু অমবু ওইবরস্তু মাথাগী থবক তৌরিবা মীওই, খুদম ওইনা কেরানী, লম্মোনবা, উকিল, ডাক্টরশিং, ওঝাশিং অমস্তুং লাইরবনা শঙ্গোম খৈবা ঙমদবা মীশিংদা হৱাই দরকার লৈতে। হৱাই অসি চাবদা ভুম্বা ৱাই হায়না খনবৈ অমস্তুং চাকৌ শরুক্তুগী য়ম্ম চাং হন্থনা চানৈ। হৱাইগী মখলশিংগী মনুংদা হৱাই উরী, হৱাই মঙ্গল, চানা অমস্তুং haricot beans অমস্তুং মুগ মস্তুরী (lentils) অসিবু খৱাইদগী ভুম্বা ৱাবা হৱাইনি হায়না লৌনৈ। অতৈ মখলশিংগী হৱাইদি য়াম্না লুমই অমস্তুং চাবদা থুনা ভুমদে। মখোয়গী কাম্বা হায়ববু মখোয়বু চারিবা মী অতুনা মতম য়াম্না শাংনা অয়াম্বা ফাওদে; অদুবু অয়াম্বা মতমদা মাংবা য়ৈখৎপগী লাইনা পোকহল্লি। পাঙ্গলগী থবক কম্না শুদ্রিবা মীশিং মখোয়বু ভুম্বা ঙম্বা য়াই অদুগা মখোয়গী কাম্নবস্তু ফংবা য়াই। অদুবু মাথাগী থবক তৌরিবা ঐখোয়দি য়াম্না চেকশিনরা তাই।

অক্নাওবা ইংলণ্ডগী লাইরিক ইবা মুপা অমনা ঐখোয়না হায়, হন্না হন্না চাং য়েংবগী যুমফমদা, মাদুদি হয়াই অসিনা হকচাং শোকই হায়বা অসিদা মখোয়না হকচাংদা অশিনবা অমা থোকহল্লকপা মরম্না, লাইনা কয়ামুক থোকহল্লকই অমশুং মতম চাদনা অহল ওইহল্লি। মাগী মরৈ অসি মকম অসিদা নৈনরুবগী কাননবা লৈতে, অদুবু ঐগী চাংয়েং অসিনা মাগী রাখল অসিবু হেননা থাজহল্লি। অদুম ওইনমক হয়াই অসিবু থাদোকপা ওমদবা মীশিংনা য়ামনা চেকশিননা শিজিননগদবনি।

৯বা অধ্যায়

শঙ্গোম অমসুং শঙ্গোমগী পোৎথোক।

হকচাং শাগৎনবা অমসুং ভুমিৎ থুদিংগী হকচাং অতেক অকায় মেনশিন্নবা, Tissue শাগৎনবা পোৎ পীবা ওম্বা চিঞাক মীনা দরকার ওই। শক্তি, মহাও, থুম খরা পীবা ওম্বা অমসুং অমাংবা তানথোকপা ওম্বা পোৎ খরসু য়াওগদবনি। মখোয় অসি শঙ্গোম, শা, য়েরুম, হয়াই অমসুং বাদামদগী

ফংবা ওমই। শঙ্গোম অমসুং শাদা য়াওরিবা প্রোটিন, অতোপ্পা অমদা হায়রগা শাগী প্রোটিন অসি য়াম্না লাইনা থুনা তুম্বা মরম্না মনামশিংগী প্রোটিন্দগী কান্নবা হেল্লি। শঙ্গোমগী প্রোটিন্না শাগী প্রোটিন্দগী হেননা কৈ। হিদাক মাইবশিংনা হায় মতুদি শাগী প্রোটিন অসি থুনা তুম্বা ওমত্রগা শঙ্গোমগী প্রোটিন্দি লায়না তুম্বা ওমই। মরমদি শাগী প্রোটিন ফংফম অসি মনামশিংনা ওইবা মরম্না মনামশিংগী শঙ্গোম অসি তুমিৎ থুদিংগী চরাদা খরা খরা হাপকদবনি। অনৌবা য়েরুমদগী ফংবা প্রোটিন অসিনা অতৈদগী ফংবা প্রোটিন্দগী য়াম্না লায়না তুম্বা ওমই।

অতুবু মী অয়াম্বনা শঙ্গোম চাবা ওমদে। শঙ্গোম অসি মফম পুম্বদা ফংবা ওমই। ময়াম্না খঙনরিবা অসিগী ওম্ন-তৈন-বদা শঙ্গোম সনা [skimmed milk] অসিনা চিঞ্জাকী য়াম্না কান্নরবা মচাক অমনি। শঙ্গোমগী মরু ওইবা খবক হায়ববু শাগী প্রোটীন অসি পীতুনা শিংলি শাহো অসি শাগৎপা অসিনি অমসুং মসিবু শেমজিনবা অসিনি। শানা লোথোকপা অসিদা, শঙ্গোমদা য়াওবা মহাওগী শরুক অদু লোথোক্লবসু, প্রোটিনগী শরুক্তি মাঙদে। মতুগী মথক্তা শানা শেম্নবা থুৎলাই অসি-না শঙ্গোমদা য়াওবা মহাওগী শরুক অপুম্বা লোথোকপা ওমদে। অসিগুম্বা থুৎলাই অমা শারকপা ওম্বগী আশা উদে।

স্কিমদ মিল্ক

এলাহাবাডকী লৌউশিংউবগী ইনষ্টীটিউৎকী প্রোফেসরনা অশুম্না উৎলি অমসুং ঐসু অশুম্না থল্লি মহাদ, স্কিমদ মিল্ক অসি চিঞ্জাক অমা ওইনা লৌবদি য়াদে, শঙ্গোমগা স্কিমদ মিল্কগা খেন্নবা হায়রবু স্কিমদমিল্কদগী মহাও য়াম্না লৌথোকখ্রে মরম্দ মসিদগী মাখোল লৌথোকখ্রে অদুবু শঙ্গোমদা থুমগী শরুক অমসুং প্রোটিনগী শরুক অয়াম্বা য়াওই। অসিমক অসি লাই-রবা অমসুং ইনাক খুনবগী চিঞ্জাক ওাক্তনি। অমসুং অনাবগী চাকথাওনা শঙ্গোম চাবা য়ারকত্রবা মতমদা অনাবগী অকবা চিঞ্জাক্নি।

যণগী শঙ্গোম অমসুং ইরোইগী শঙ্গোম

মাইবশিংনা মত অমত্তা ওইনা লাউথোকই মদুদি হিদাক ওইনা শিজিন্নবদা যণগী শঙ্গোম্না ইরোইগী শঙ্গোমদগী য়াম্না কাননবা হেন্লি। অমসুং শঙ্গোমদা হৈশিংলবা (dairy experts) মীশিংগী মতনি মদুদি নিংথিনা হৈশিংনা শিজিন্নরবদি যণগী শঙ্গোম অসি হৌজিক কংলিবা অসিদগী হেননা য়াম্না হেননা কাননহনবা য়াই।

ঐনা ভৈদ্যাশিং দগী তারে মহুদি যণগী শঙ্গোমদা য়াওরবা হকচাং ফবগী অমসুং হকচাং পীবা ওম্বা মচাক অহু ইরোইগী শঙ্গোমদা য়াওদে। ধর্ম্ম চেনবা মীনা ঐঙোন্দা হায়রে মহুদি যণগী শঙ্গোম অসি স্বাতিকনি (অফবা মগুণ য়াওই) অহুগা ইরে ইগী শঙ্গোম্না তামসিন্নি। কদাই ফাওবা চুমবগে হায়বদি ঐম্না খঙবা ওমদে।

থুঙ্গংগী শেমগৎ শাগৎপগী থৌরমদা খন্নরহুনা যণগী শঙ্গোম্ন ইরোইগী শঙ্গোমদগী য়াম্না হেননা কান্নে হায়বা অসি থোরক-পনি। ঐনা ঐগী মরুপদা হিরম অসিদা শম্নোক্না য়া থাংকত্রে। প্রোঃ যাওনা বহাদুর সাস্ত্রি সহস বুধেদগী ফংবা চিঠি অমদা শ্রীচরিভ ও ফাটকনা ঐঙোন্দা ইরকই চিঠি অহু অস্নুম্না হায়ঃ—

With regard to your enguiry about the differences between cow milk and buffalo milk. I have to say that the fat and casein of cow milk are more easily digestible than those of buffalo. The cow milk has also greater amount of vitamins than buffalo milk. This qualites affect children and addults equally but an addult can digest buffalo milk while a children cannot. I think this is all that you want."

শোলাপুরগী; Gopalak Sangh গী:Vice President; Dr. S.F. Apte দগী মহাক্না চিঠী অমস্থু ফংই অমস্থুং রারে ন্দু মথাগী অস্থুম্না অমুক্ক হন্না ইথোকই :—

"A question naire regarding cow and buffalo milks was prepared and sent to various doctors, physicians, research experts, news papers and periodicals and Govt. officers in Medical and Health Departmets in and outside India."

মথাগী অসি পাউথুমদুগী শমথরকপা পোলোইনি :—

১। ইরোই শঙ্গোম অসি অঙাং শেমগৎ-শাগৎপদা মাঙভাক্লবা ওই অমস্থুং মমাগী মথোম ফংদবা মতমদা, যনগী শঙ্গোম অসি শিজিন্নে অমস্থুং মসিনা কান্নবা হেল্লি।

২। যনগী শঙ্গোম অসি লায়না তুম্বা মরম্না ইরোই শঙ্গোমদগী য়াম্না হেন্না কান্নে।

৩। তশেংবা উহনবা য়াবা প্রমানদি লৈতে মতুদি করিগুম্বা মওং অমদা মপুং ফারবা মী অমনা ইরেইগী শঙ্গোম শীজিন্নবদা অমাঙবা ওইহল্লকই। বোম্বেগী য়ুমশাগী মরমদা য়াম্না হৈশিংলবা মিস্টর ব্রউন্না হায় মতুদি ইরোই শঙ্গোম অসি অহল অঙাং থায়দনা চাবদা য়াম্না তুম্বা রাই, মরমদি চাথিব মতমদা ইরোই শঙ্গোমদা অহেনবা মহাও অতুনা পুক্কা কোঙ্গোন শেমই অসিদগী হান্ননা লৈজরিবা থুম থরা অতুনা তুমহনবদা য়াম্না রাই, অমস্থুং মসি তুম্নবা হোৎনবদা অকক্লবা চাংগী থুম শরুদা য়াওবা থুম অতু চংই; মসিগী ফল ওইনা শঙ্ক অসি মপাঙ্গল শোল্লকই।

৪। শনগী শঙ্গোম অসি মরু ওইনা রাখল মপুং ফাহনবদা য়াম্না কান্নৈ অমসুং মপুং ফারবা মী অমগী রাখল মপুং ফাহনবদা যন শঙ্গোমনা কয়া য়াম্না মতেং পাংবগে হায়বা ওসি ফাওবা অকরুবা ফল পীবা ওমদ্রি।

৫। ইরোই য়োকপগী মহুত্তা, সহরদা যন থাক্লবদি থর ফাওবা সহর অহুগী অয়াম্বা লু - নানবগী কান্নবা ফল অহু লায়না ফংগনি।

যন অমসুং ইবোইগী চাংদম্নবা য়াবা কান্নবগী রাক্ষম অসি জাতিগী ওইবা। মিৎয়েং কযাদগী থম্নবা য়াং পুথিবীগী অতৈ লৈবাকশিংদসু যন্না এশেয়গী লৈবাক্তা কান্নবা তৌবা অসিগুম্না মথোইগী পুঞ্জিদসু কান্নবা অদুম পীর।

চাংয়েং থরা অমুক হন্না চথ্রবদা, ফাওরবা হিদাক মাইবা ডাক্তর এপটি অমসুং শঙ্গোমদা হৈশিংলবা মীশিংনা যনগী শঙ্গোমনা ইরোই শঙ্গোমদগী অথোইবনি হায়না উৎননবা থোমজিল্লকইবা মরম থরা অসিনসু মতিক চাবা প্রমান ওইরে।

লেপ্রোসিনা নাবা মীদা শন শঙ্গোম

ডাঃ সানট্রা অসি লেপ্রোসিগী মরাচৎপা অমনি মহাক্না হায়থিবা অদু শোয়দনা থল লৈরে। এগী মিৎয়েংদগী তোঙান তোঙানবা শঙ্গোমশিংগী মরি লৈনবা মনামশীং অহু পুথোক্লবা

হিদাক্কী থবক তৌরিবা (medical proffession)মীশিংনা লৈবাক অসিদা তৌগদবা মথৌ কয়াম্থু লৈরি।

"শনবু ঙাকশেনবা অসিনা লেপ্রোগী লাইনা পকপা মী-শিংবু কনগনি হায়বা স্তুত্র অসিগী পথদা ঐনা বিজ্ঞানিক্ক মরৈ অমত্তা তৌরোই অদুবু থুদম থরদি লৈ মাদুদি শঙ্গোম অসি লেপ্রোগী মীদা পীজরবদি হুশিং কাবা কাওবদি হম্বহল্লি।

" হৌখিবা শতাব্দীদা, অমি্তসর প্রদেশতা লৈবা সিতাপিনা হায়বা মকমসিদা লৈবা লেপ্রোগী মীশিংগী লাইনা অসি কোকহনবদা সিথ বাবা অসি য়াম্না মমিংচৎলি। মাগী মিংচৎ অসি সারকারগী মকমদা য়ৌরম্মী অমসুং লাইয়েং অসিগী মরমদা মীযাম্না থাজনবা অসি অস্থুক কনখ্রে মাদুদি সরকারনা মসিগী মরমদা কুপ্না খিজনকই। অমি্তসরগী সিভিল সরজন অদুনা সিতালনি অসি কোইনা য়েংবা লাক্রম্মী অমসুং অস্থুম্না পাউ পীরম্মী মদুদি চাওথৎলিবা অসি অওইবনি অমসুং মাদুদি মসি য়াম্না থুনা লাইকোক (remedy) অমা নত্তে অদবু মকম অসিদা লাকপা লেপ্রোগী মীশিং অসিগী চিঙাক্তা নোংমগী শঙ্গোম মরাং কায়না পীজগদবনি।

"ডাক্টর মূইর হায়বা ভারত্তা লৈবা এন্তি লেপ্রোসি কেমপেইনগী মপা অসিনা পাউতাক পীরম্মী মদুদি লেপ্রোগী মীনা নোংমদা শঙ্গোম সের ২রোম চাগদবনি। মহাক্না শেম্লিবা শনদোক্লবা অপিকপা চে মচা অদু শনগী কোটো অমা পী অমসুং

মানা যণগী শঙ্গোম শীজিন্নবা কৈ হায়রম্মী।"

'মমাঙকৈদা খা ভারতকী ডাঃ কোক্রেন্না ফংলম্মী মতুংদি লাইয়েংবা মতমদা স্কিন মিল্ক পীথক্লবদি লেপ্রোসি লাইনানা নাবা অঙাং ফাওবা থুনা লাইকোকপা ঙমই। মতুনা য়াম্না কান্নরবা সেবা তৌব য়'রম্বনি, মীরৈবাকী শঙ্গোম মকুপ পীজবগী মতুংদা লৈবাক অসিদা ফংবা যণগী অশেংবা শঙ্গোম পীজবা ঙম্লবদি মসিনা লেপ্রোসি শিংদা লাইযেংবদা যণ সেবা তৌজবা ফংবগী থুদোংচাবা অতম্মু পীরমগনি অমসুং ইংখোল কোইবদা হারম্মু পীরমগনি। মতম খরগী মমা দম্ভু অসিমম্মু দাবী তৌরম্মী মতুংদ অফবা ফিটামিন এ অতুম্মু লেপ্রোসিনা নাবা মীদদি অফবারোমদা ওন্শিল্লি। এখেয়না খঙই মতুংদি অশংবা মনা-মশিং চাব যণগী শঙ্গোম অসি 'ভট মিন এ মরাং কায়না য়াওই। অসুম্না বিজ্ঞানীক্না ওহবা থুদম খর ফংই মতুংদি যণগী শঙ্গোম অসি অনাবা অসিদা শিজিন্নরবা অসিনা ফুংশিৎ কাহন্দে। শঙ্গোম অসিনা মঙ্গল ওইরবা মতমদা লাইনা অসি শন্দোকপা ঙমদ্রবা মরম লেপ্রোসি অসি মথন্তা ফজরকই।

ঘী

কন্নিগুম্বা চাং খরগী মহাও দরকার ওই। মসি ঘী নত্রগা থাওদগী ফংবা য়াই। ঘী ফংলবদি থাওগী দরকার ওইদে থাওদি তুম্বদা য়াম্না থুদোংথি অমসুং অশেংবা ঘীগুম্না হকচাং নোয়-পেলহনদে। 'নোংমদা মীকোক অমনা ঘী আউন্স অমা চাবা অসিনা হকচাংগী দরকার ওইবা মচাক অতু অতুম পীবা ঙমই।

শেমদোক্তবা শঙ্গোম (whole milk) অসি ঘীগী হৌরককল্লি। শঙ্গোম কংদবা মীনা হকচাংগী দরকার ওইবা অদু মহাও ওইনা লৌনবা থাও মতিক চানা চাগদবনি। থাওগী মরক্তা অথুম্বা থাও, লৈবাক হরাইগী থাও, অমসুং বাদাম থাওনা অথোইবনি। থাও ফাওবা অনৌবা ওইগদবনি। ফংবা ওম্লবদি থূৎনা শুম্বা থাওনা খ্বাইদগী কৈ। কৈথেল্দা য়োনবা থাও অমসুং ঘী অস করি অমত্তা কান্নদে। মসি য়াম্না কিনডই অমসুং রনিঙাইনি। অদুবু লল্লোনবগী শাজত্তা পুকচেল শেংবা হায়বা অসিনা মপুং ওইবা শরুক ওইরিবমখৈদি, অইন্নবু ওইরবসু নল্লগা শিক্ষানবু ওইরবসু লনাই মীওইশিংনা য়াম্না রানা অমসুং অথাওকনবগা লোয়ননা অশেংবা পোৎ ফংননবা হোৎনগদব ন। মগুনগী মতাংদা কনাগুম্বা অমনা অফংবা অদুদা করিগুম্বদা পেনথোক্লোইদবনি। ফত্তবা অমসুং মনম নমথোবা ঘী অমসুং থাও চাবগী মহুত্ত ঘী অমসুং শঙ্গোম য়াওদনা চাবনা খন্নাইদগী কৈ। মহাওগী মতাংদা তৌবগুম্না চিনিগী করিগুম্বা চাং খরসু দরকার ওইরি। হৈদগী ফংবা অথুম্বা চিনি ফংবা ওমত্রবা ফাওবদা নোংমদা চিনি অঙৌবা নল্লগা অঙাংবা আউনস অমা চাবা ফাওবদি থোইনা অমাঙবা লৈরোই। অদুবু হৌজিক্তি অথুম অহাওদা কা হেন্না মরম চাদনা পামশিনবা অসিসু অরানবনি। মিল্ক পুডিংস, শঙ্গোমগী অথুম অহাও অমসুং অতৈ অতৈ অথুম অহাওশিং অসি চাং হেন্না চানরি। মখোয় অসি দরকার ওইবদি লাইরম্বুনা হকচাংদা য়াম্না মাঙহল্লি, মখোয় অসি য়াম্না হস্থবা চাংদা চাবা

নত্তনা হায়জিনবনি হায়বগী কিবা য়াওদনা অসিমন্থু হায়বা য়াই মতুদি মপুং ফাবা চান্না ফাওবা ফংজবা ওমজবা অসিগুম্বা লৈবাক অসিদদি অথুম অহাও অমসুং অহাওবা কয়া চাবা অসি হুরানবা মথল অমনি।

অথুম অহাওদা শিজিন্নরিবা অসিগুম্না ঘী থাওদস্থু শিজিন্নবা য়াই। ঘী নত্রগা থাওদা তাউবা পোৎ চাবগী কান্নবা লৈতে। পুন্না অমসুং লড়ুদা ঘী শিজিন্নখোকপা অসি অহাওবা খরচনি। অসিগুম্বা পোত্তা চাবা হৈনদবা মীনা মসি শোক্লোইদবনি। খুদম ওটনা ইংলিসশিংনা অহানবদা ঐখোইগী লৈবাক্তা লাকপা মতমদা ঐখোয়গী অথুম অহাও অমসুং থাওদা তাউবা পোৎ অমত্তা শোক্তে। মসি চারুবশিং অতু মশা নাখিবা ঐনা উরে। মহাও হায়বা অসি শেম্বায়াবা পোকপদগী লোইনরকপা নত্তে। পৃথিবীদা লৈরিবা অহাওবা অসিগা তশেংবা লাম্বদা ফাওরিবা মহাও অসিগা লম্বা তোবা য়াদে। চাক লাম্বা মীনা য়াম্না হাউনা তল মচেৎ অতু চাগনি অতুগা অরাম্বা ফাওদবা মীনা অথুম অহাও ফাওবা চানিংলোই।

য়ানশিল্লরবা ঘী

খরচ য়াম্না তোবা ওম্বা মীওইশিংনা ঘী চাবা অসি পামনৈ। মিথাই শাবদা ঘী অসি হাপনৈ। অতুবু মরম চারবস্থু মসি য়ানশিল্লরবা পোৎনা অয়াম্বনি। হৌজিক বাজারদা কংলিবা পোৎ অয়াম্বা চিংনবা লৈত্তনা য়ানশিল্লবা ওাক্তনি।

খুদোংথিনবগী মশক ওইরবা কেৎ (নোয়নবা) কী শরুক য়াম্না য়াওবনা শা চাদবা কাংবুনদি চানিংলোই। মনা মশীংগী থাওস্ন ঘীদা য়ানশিন্নগল্লি। য়ানশিন্নবা অসিনা ঘীদা য় ওবা ভিটামিনগী মগুণ মাওহল্লি। অস্নুম্না য়ানশিন্নবা ঘী অসি চাবদা কান্নদবনি।

লায়রবগীদমক য়ানশিন্দবা অশেংবা, অহোংবা শঙ্গাম ১স্নুং শঙ্গোমগী পোংথোকশং কংনবা হোৎনবা অসি ইনাকখুনবা মীশং অমস্নুং ম্যুনিসিপালিটিগুম্বা পব্লিক বোডি শংগী মথৌন। য়ান-শিন্নবা শঙ্গোম নুক্রগা শঙ্গোমগী পোৎথোকী চিঙ্গাক.শং অসি অশেম্বা শেল, নোট, পোষ্টেজ ষ্টাম্পগুম্না অরুবা এমমি। অদুগা মথোয়গী (মগুণস্নু) মমনস্নু পোষ্টেজ ষ্টম্পগুম্না ফিদম লোগদবান।

হৌখিবা চহি থর অসিদা য়ান শন্নরবা ঘী অসি অাকবা কংনা পুথোক্লর.ক্ল। মচুস্নু ঘী অশে বা মালহনব অদুগা অহোংবা মনা.শী গী থাউনা কমজিনহন্দুনা অমস্নুং অতৈ উপাচনা ঘী কৌহুনা য়োল্লে। শেনথুমগী ফিভমগী মতু ইন্না অসিগুম্বা য়ন শিন্নরবা অসিবু শেনদগী তাদনা মরু ওইবা অদুগুম্বা হিদাকী মওং অমা ওইহল্লে। ডাকথোক্লবগী মগুণদি মনামশী গী ঘীনা ঘীদগী য়াম্ন হন্থে অদুনা ডাক্তরশিংনা হকচাং কনবগীদমক্ত দ ঘী অশেংবগী মহুৎ অসি মনামশীংগী ঘীনা ওইবা শুকয়া য়াদে।

বণ অমস্নুং ইরোইগী ঘী

বণ অমস্নুং ইরোইগী শঙ্গোমগী মরমদ মথক্তা নৈনথিবগুম্না অনি অসিগী ঘীগী মরমদা ন্নারেপ ওইনদি লৈত্রি। অদুম ওইনমক

কেমিষ্কেল এনেলাইসিস তোবদদি ষণগী ঘীদগী ইরোইগী ঘীনা মথক ওইবদি উদে। যুমশা অনি অসিমকপু মীচং চংবসু ওই-খোক্কে। মরম অদুনা মোত অমা লৌনবা তারি। অদুবু মোত লৌনবদা, মওং চানা চেকশিন্না য়োকলবদি ষম্না অথুপ্পা অমস্নুং মগুণ লৈবা শঙ্গোম পী হায়বনিনা ষণগী ঘীদা করগী মোত পীনরে।

১০শুবা অধ্যায়

চা, কোফী অমস্নুং কোকাও (cocoa)

ঐনা শোয়দনা হায়গনি মদুদি চা, কোফি অমস্নুং আফিং অসিনা হকচাংবু চপ মান্ননা মাঙহল্লি ঐনা খঙলবসু মদুদা মী থরগা ঐগ'দ য়ানরোই। মথোয় থুদিংদা তোঙানবা ছু অমা য়াওই। চা অমস্নুং কোফীগী মতাংদনা চিনি অমস্নুং শঙ্গোম য়ানশিন্নরমস্ত্রবদি মখোয়দা করিগুম্বা হকচাং নোয় পেলহন্নবা মচাক অমত্তা য়াওদে। হন্না হন্না অমস্নুং তোঙান তোঙানবা চাংয়েংগী উপাইনা মসিমসু শেমগৎলি মদুদি ঈবু শেমগৎহনগদবা করিগুম্বা মকবা পোৎ অমত্ত য়াওদে। চহি থরগী মমাং ফাওবদি অকক্লবা মতৎদ ঐখোয়না চা অমস্নুং কোফী থকপা অসি চৎ-নরম্মী। অদুবু ওসিদি মথোয় অসি ভাইবংনা থামবা য়াত্রবা পোৎ অমা ওইরে। করিগুম্বা মত্তমদা কোয়রকপা মী কাওবদা

চা কোফী অসি চৎনবী অমা ওইনা পীথকই; চা মরুপ (Tea party) হায়বা অসি নোংমগী মরু ওইবা থবক অমা ওইরে। পোৎশিং অসি হৌজিক অমুম্না ওইরক্লে মতুংদি অনাবা মীনা কাওবা চা অমসুং কোফীনা মরু ওইবা চিঙ্গাক্তী মহুৎ শিল্লে।

ঐখোয়দা লাইবক ফবদি চা অমসুং কোফীনা পাক চাৎনা শন্দোকপগুম্না, কোকাও (Cocoa) অসি ইনাক খুনবা ইমুংদদি মরাং কায়না শিজিন্নরবশু তাংবা মরম্না শন্দোকপা ঙমদে।

চা, কোফী অমসুং কোকাও (cocoa) না ঐখোয়গী চাক-খাও অসি মাঙহনবা মরম্না মান্নরা ফত্তে। হায়রিবা অদুম অসিদা হকচাং শোকহনবা পোৎ অমনি হায়বা অসি মখোয়বু থকউরবা মীনা মখোয় য়াওদনা লৈবা ঙমদে হায়বা অসিনা অদুম তাকই। মমাংঙৈদদি অকক্নবা মতমদা চা থকহৌরবদি ঐ ইশামক শক ওনবা নত্রগা পথবা অসি শোয়দনা থোকই।

ঐ, চা অমসুং কোফী চাং নাইনা শিজিন্নবা মী ওইরম্মী। অদুবু ঐগী অহানবা চাংয়েং (জেল তাবা) অসিনা লমচৎ অসি লাইয়েংলম্মী। মকম অদুদা চা পীথক্নমদে অমসুং ঐনা চাগী মীনাই ওইবগী রাথল অসিদগী নীং তম্লিংলম্মী মরমদি ভারতদি মসি হকচাং মাঙহনবা অচাওরমগী থবক্তি। অদুবু চাগী থরাইদগী ফত্তবা হায়ববু শঙ্গোম য়ানশিনবা অসিনি। শঙ্গোম অমসুং চিনি অসি চাদা হেক হাপলিবা মথৈ চাগী মগুণ লৈ। ভারত্তা চা শেন্বগী লম্বী অসিনা শঙ্গোম অমসুং চিনিদা য়াম্না

হেন্না কিন্তুবা কল অমা থোকই। মখোমদি চা মনাদা য়াওরিবা হ চেনবা টেন্নিন অসিবু চা মনা লোনবা অসিনা মনিং তম্না শাম্নগনি। চা অসি থকপা তাবগন, চা মনা অসি করিগুম্বদা লোয়েমৈদৌবনি অদুগা চালোনবী নত্রগা চাজুম অমদা হাপ্লগা ঈশিং অশাবা অদুনা মথোয়গী মথক্তা তপ্না তপ্না হৈথগদবনি। অসুম্না পাত্র অদুদা চেনথরকপা ঈশিং অসি চক্ক মচু মানগনি। অদুবু থরাইদগী থুদোংথিনিংঙাই লৈত্রবা অকবা লম্বীদি চা থাদোকপা অসিনি। চা থকনিংদবা অদুবু ইচম চম্না থক্লিংবা মীশিংনা ঈশিং অশাবদা শঙ্গোম অমস্তুং চিনি য়ানশিল্লগা থকপা য়াই। অদুগা ঈশিং মচু অদু এলাইজি থরা হাপচিল্লগা ঈশিং অদু মচু ফজহল্লগা থকপসু য়াই।

চা শিজিন্নবা অসি চাইনাদগী হৌরকপনি হায়নৈ। লৈবাক অদুদা মসিগী তোঙান্না কান্নবা লৈ। নিয়ম অমা ওইনসু, ঈশিং থকপগী অশেংবা অদুদি থাজদে। মরম অসিগা থুদোং-থীবা থোকহল্লোই হায়রবদি শিজিন্নত্রবৈদা হান্নদা শাহনগদবনি (লুমথোক্কদ্রবনি)। য়াম্না হৈ-শিংলবা চাইনাগী মীশিংনা নাপী মথল অমা পুথোকই মসিবু চা কৌই অমস্তুং মসিবু চাং থজিক-তংগা ঈশিং অশাবদা হাপচিনবা মতমদা সনা মানবা মচু অমা থোরকই। তশেংনা ঈশিং অসি শাত্রবদি মচু অসি থোকপা ওইথোক্কে। অসুম্না নাপী অসি অমাঙ অতাবা লৈত্রবা মহাও ওইরে মরমদি মসিগী চাং থরা ঈশিং অশাবদা থাদহুনা য়েংবা

মতমদা উরে মহুদি মহাও লৌরিবা অসিদি চালোনী অমদা চা মকুপ হাপ্লগা মহুদা ঈশিং অশাবা হৈথবা অদুদা লৈরে। ঈশিং শাহল্লবা, মচু অদু সনা মাল্লি। চা মনাগী অভোপ্পা মগুণ অমনা অসিনি হায়নৈ মহুদি ঈশিংদা য়াম্না হাউবা মহাও অমা থোকহল্লি।

মথকী অসুম্না চা শেম্লবদি হকচাং শোক্লোই। অদুবু ময়াম্না শেমনরিবা অমসুং থক্লরিবা চা অসিদা ঐগী মত পীনিঙাই লৈতে অমসুং তশেংনা হকচাং মাঙলবনি। মনাদা হকচাং মাঙবা য়াবা টেনিন কৌবা মরেক অমা কংই। টেনিন অসি মহৌশানা শউন কনশিলহন্নবা টেনরী হায়না থঙনদুনা শিজিন্নরী। মসিনা পূক্তা থক্লবা মতমদা পুক্লিন অমসুং অমাংবা মরিলগী মপ্রামশিং অসি শোকহল্লি। মসিদগী চাবা তুমহন্দহুনা চাবা তুমদবগী লায়না— খোং চিকেৎ চিকেৎ হাম্বা লায়না অসি থোরকই। অসুমনা হায়নৈ মদুদি টেনিন য়াওবা চা অসি তোইনা থকপদগী ইংলণ্ডগী মুপী অয়াম্বদি মথল মথলগী পুক্লিনগী লায়না পোকই। মুমিৎ থুদিংগী চা অসি অকল্লবা মতমদা চা থকহৌত্রবদি. চা থকপদা হৈনরবশিংনা পোথাকম থঙদে। ঐগী মতদি অমবু ওইরবসু অমবু ওইরবসু চা থকপগী অচুম্বা অসি শঙ্গোম থরগা চিনি থরগা য়ানশিন্নরগা থকপা অসিনা হকচাংবু শাগৎহল্লি হায়রবা অসি ফাওবদি কাননবনি। হায়রিবা অসিমক ঈশিং অশাবদা শঙ্গোম অমসুং চিনি হাপলগা থকপগা অন্নানি।

কোফি

হেন্না নত্রগা তানবু ওইরবস্নু ঐনা চাগী মরমদা হায়রিবা অসিমক কোফিদস্নু তৌরিবনি। হিন্দুষ্টানিনা অসিগুম্বা মীয়ান্না কোফিগী মরমদা হায়নবা অমা লৈ মদুদি:—"কোফিনা লোক থুংবা হস্নহল্লি অমস্নুং স্নুংশিৎ কাহন্দে, অদুবু মসিনা হকচাং শোন্থহল্লি অমস্নুং স্নুপা-স্নুপী তিন্নবগী শক্তি অসি শোন্থহল্লি— হায়রিবা কান্নবা অনি অসিগী মথক্তা কান্নদবা অহুম লৈ।" হায়রিবা অসি কদায় ফাওবা চুম্বগে ঐ খঙদে।

কোফি থকপা অসিনা "লোকচেনবা অমস্নুং স্নুংশিৎ কাবা কৈ হায়বগী মরমদা পুখৎলকপা মীওইশিং অদুদা, হায়রিবা হিরম অসিগীদমক্তদি শিং মকুপনা কোফিদগী য়াম্না হেন্না কান্নে হায়না ঐখোয়না মত পীরি। অমরোমদস্নু ঐখোয়না নিংশিংসি মদুদি কোফি থক্তবদা হকচাংদা পীবা ফত্তবা ফল অসিদি কোফি থকপগী কান্নবনা শুকচম চমহনবা ওম্মরোই। ঈ অমস্নুং হি-য়াইগী মহিশিং অসিবু কোফি অসিনা চু ওইহল্লবা মতমদা কোফি পুমথা থাদোকদবনি হায়বগী চিংনবা লৈব্রা?

কোকোব্রা (cocoa)

কোকোব্রা অসিস্নু কোফিগুম্না হকচাং পুমাঙ মাঙই, অমস্নুং চা-দোনা ফাওবা মাঙহল্লি; উনশানা শোকপা ওম্বগী পাঙ্গল অদু মসিদা য়াওরিবা চু অসিনা মাঙহল্লি।

চাং নাইনা থবক তৌফিনা মী অতুগী চাকথাও অতুনা চা, কোফি অমসুং কোকোরাগী দরকার লৈতে। মশা ফরিবা মী অমনা মাগী মুমিং খুদিংগী চাগিবা অচম্বা চিন্তাকুগী কান্নবা মথৌ কংবা ওমই। ঐনা হায়নিংই মচুদি কোকোরা অসি থক্লিভগী মতমদা লায়না অমা নত্রগা অমদি শোয়দনা নারবনি অমসুং থোইনা কান্নবা ফংব্রবনি। চা অমসুং অতৈ মনা-মশীংদগী শেম্বা মনা-মশীংগী মহি অতুমক্না হেন্না কান্নবা পীবা ওমই।

অশাবা ঈশিংদা খোই'হ অমসুং চম্প্রামহি য়ানশিন্নরগা থকপা অসিনা ঐবু হকচাং নোয়-পেলহল্লি অমসুং হৈ মহি অসিনা কোকোরাগী নত্রগা চাগী মহুৎ শিল্লিবনি।

হকচাংদা মাঙহন্ত্রবা অয়াই কাবা পোৎশকী মহুৎ

হকচাং মাঙহন্দনা অমসুং হকচাং ফনা থম্বা ওন্নবা চা নত্রগা কোফিগী মহুত্তা মথাগী অসুম্না শেম্বা য়াই। নিংথনা চালোনীদা নিকথোক্লবা গেহু থাংদা থাঙহন্নু না ভোরো, ভোবসিদি ভাংশিল-লকত্রিবা ফাওবা ভোরো অমসুং মুল্লবা মতমদা মুরি মুরি ভোরকই। মচুদগী মসি কোফিগুম্না কুপ্না তারো। মকুপ অসিগী চামচ অমরোম গ্রাস অমদা হাপ্পু। অতুগা অশাবা ঈশিংনা মচুদা হৈথৌ। অশেম্বা অসি মৈথক্তা মিনিট ১/২ থম্মু. দরকার লৈরগদা চিনি শঙ্কোম হাপ্পু; থকপদা মসি হাওই অতুগা মসিনা হোঙত্নু হোঙই অমসুং হকচাং য়াম্না হেন্না কৈ।

ময়াইকাবা চিঙাক

য়ু থকপা অসি মাগী চৈনাখোম্না লৈরিবমথৈ মশা কাওবা কাউথোকপা ওমই, মহাক্না করিগুম্বা কান্নবা থবক অমত্তা তৌবা ওমদে। মসিদা হৈনবা মীশিং অতুনা মশাবু মাওহল্লি অমসুং সমাজদুস্থ লৈথা তাহল্লি। নোল্লুকপা লমচৎ পুম্নমক মাওলকই।

য়ু থকপদা শোগৎপা মহৈ মশিং শং (School) অমা লৈ; সুমিৎ থুদিংগী চাং য়ামদনা অমসুং অকন্নবা চাংদা য়ু থকপা অসিবু শোগৎলি অমসুং কান্নৈ হায়বা থাজহল্লি। মখোয়গী রাখল অ'স মিনিট অমত্তং কাওবা চুমই হান্নবা লৌরবসুঃ মরম অসি খোইনছুম মাইয়োক্লবা তাই মতুদি অন্নানবা রাখল অসিদা মীয়াম্বু লাম্না লমজিংলবদি মশিং লাকওমজরবা মীওইব-শিং অসি চৈরাক অমগী মথাদা থম্বা ওম্মোই। মরমসিনা, য়ু থকপা থিংবা অসি ঐখোয়গী হখোনি।

ফ্রান্সকী মীশিংনা টোডি থকপা অসি কন্না য়াই। মখোয়না হায়—মতুদি টোডি অ'স ময়াইকাবা ওইরবসু, মসি চিঙাক্কি অমসুং মসিনা চিঙাক অতৈবু থুনা তুমহল্লি। ঐনা হায়রিবা মরৈ অসি নিংথিনা পন্নিক্কা তৌরতুনা হিন্নম অমসুং অসিদা ইবা লাইরিক অমগী য়াহৈ থরা থেংনবদগী য়েংপনি। টোডনা লাইরবা কয়াবু য়াহল্লিবা অতুগুম্বা কাওমজরবা অরাবশিং অতুগী সাক্কী ঐনা ওইরি। মরমসিনা অসুম্না ঐনা য়ারেপলে মাতুদি মসিনা মীগী চিঙাকী মতুং চনবা য়ারোই।

টোডিদগী ফংবা কান্নবা অসি অতৈ চিঞ্জাক্কুগীসু ফংবা টোডি অসি খজুরী মহৈনসু শেমই। অতোপ্পা খজুরী মহৈদি ময়াই কাবা পোৎ চিংদে। মসিবু হিন্দুস্তানি নিরা (nira) হায়না খঙনৈ অমস্তুং নিরা অসি থকপা মতমদা মাংবা রৈথৎপা লৈবা মী অয়াম্বদি ফহনবা ঙমই। ঐ ইশানা মসি থকই। মসিনা ঐবু অনাবা ফহনবা ঙম্বা তোহন্দ্রবসু হিদাক্কা চপ মান্ননা চিঞ্জাক্কী কান্নবা অদু নিরাদগী ফংই। অয়ুক্তা কনাগুম্বা অমনা চা-গুম্বা অতৈ পোৎ থকপগী মহুত্তা নিরা গ্লাস অমা থক্লবদি মহাক্কা চরা ন্নানবগী দরকার ওইদে। খজুরী অসি কোনা নত্রগা থাংত্রুপ পাম্বী মখল অমনি। ঐখোয়গী লৈবাক্তা থাংত্রুপ নত্রগা কোনা পাম্বী জাৎ জাৎ হৌরি। মখোয থুদিংমক্তা থকপা য়াবা মহী মরাং কায়না পাম্বীশিং অসিদগী ফংবা ঙমই। নিরা অসি য়াম্না থুনা পুমগনবা মরম্না, থনা থুদক্তা থকপা ঙাই। হায়রিবা ফিবম অসি করিগুম্বা অপিকপা মওংদা পাং-থোকপা য়াবা মরম্না, থবক্তা মসিবু চত্থগে হায়রবদি থাংত্রুপ নত্রগা কোনাগী চিনি শেম্বা অসিনা হেন্না কৈ। থাংত্রুপ চিনি নৎত্রগা কোনা চিনি অসি জগরিগী মহুৎ শিনবা য়াই অদুবু মীনা চিনিগী জগরিদগী থাংজু জগরিনা হেন্না পামৈ। চুহিগী জগরিদগী থাংত্রুপকী জগরিনা হেন্না কাননবা হায়রবু থাংত্রুপ চিনি থোইনা থুমদে অমস্তুং, মরম অসিদগী থাংত্রুপ জগরি অসি ঐখোয়না য়াম্না চাবা ঙমই। থাংত্রুপগী টোডি শেম্নরিবা অসিগী মহুত্তা থাংত্রুপগী জগরি শেম্নবদি, ভারতনা ঙসি চিনিগী অরাৎপা

লৈররোই অমস্তুং শেল খজিক্তনা থাংহুপকী জগরি অসি য়াম্না ফংবা ঙমগনি। থাংহুপকী চিনি অসিদি করিগুম্বদা চিনি অঙাংবা অমস্তুং অঙৌবা ওন্থোকপা ঙম্মোই। চিনিদা য়াওরিবা থুমগী শরুক অদু মথি তান্থোকপদা মাঙই। চেংগী মকু লোথোকপদা, চেং অচোইবদা নংত্রগা গেহু অচোইবদা নোই-পেলহনবা মচাক অপুম্বা মাঙখিবগুম চোইথোক্লব চিনি জগরিদা যাওরিবা য়োক-থাক্লবগী কাম্লবা অপুম্বা মাঙহল্লি। মযামগী ওইনা থন্নবা য়াই মাহুদ পোং অপুম্বা মহোশাগী মওং অদু কাইহন্দনা চারিবমখৈ পোং অদুগী মগুণ ইমাঙ মাঙদে।

চিনি অঙাংব অমস্তুং অঙৌবগী লোন

হিদাক মাইশিংগী প্রমাণ পত্র মতু ইন্না, চিঙ্ক্রী কাম্লবা য়েংলুরবদি চিনি অঙাংবনা চিনি অঙৌবদগী যাম্না হেননা ফৈ অমস্তুং হেজিক, খুঙ্গগী মীশিংনা চিনি অঙাংবা শুংবা লেপনর ক্লবা অসিগুম্না মখোযনা চিনি অঙাংবা শুংবা তোকপা তারবদি, মখোয়গী মচা শং আস চিঙ্লাক্লগী করিগুম্বা কাননবা মচাক অমা লোথোক্লে হাযবা থঙনগনি। মখোয়না চিনি অঙাংবা য়াওদনা লৈবা য়াই, অদুবু মখোয়না মচাশিংগী মমু অসিবু থুদেক্লগা হিংবদি য়ারোই। কৈথেন্দা ফংবা চিনি অঙৌবা চিনি অঙাংবনা অমস্তুং অথুম্বা পোত্তগী হেন্না কাম্লৈ।

চিনি অঙৌবা অসি কৈ হায়না খনবদি লায়বড়ুনা মসি কান্নদবা পোৎনি হায়না ঐনা লৌরি। চিঙ্গাক্না হৈ-শিংলবা মীশিংনা মসিবু "অঙৌবা হু" হায়না খঙনবগুম্না, চিনি অঙৌবা অসি লাইনা অপুম্বা পোকহননবা লৈহাও লৈরবা মচাক অমনি। অদুবু ঐখোয়না ইখন খঙ্দনা মসিবু কননা শিজিন্নরি, মাদুদি মসিদগী নাম্থোকপা অসি অরায়বা ওইদ্রে।

চুদগী ফংবা চিনি অঙাংবা অসিগা মান্নবা করিগুম্বা পোৎ অমত্তা ফংলোই। চিনিগী শকক য়াওবদগী হেন্দোকতুনা, চিনি অঙাংবদা হকচাং নোয়-পেলহন্নবা মচাক য়াউই অমসুং চিনি অঙৌবা অসিনা চিনি অঙাংবদগী হেন্না তুম্বা য়াই। চিনি মথি তানথোকখ্রগা লেমহৌবা চিনিগী অনিশুবা মগুণ অসি অশেংবা চিনি নত্তে। মরমসিনা, ভশেংনা চেংদা তৌবগুম্না ঐখোয়না অনি থোক্না মাঙজরে অমসুং হকচাং ফবগী মগুত্তা অনাবা লৈজরে।

মসি হৈ-শিংলবা মীওইশিংগী তাইবংগী ওইবা প্রমান পত্রনি মদুদি চিনি অঙাংবা অসিনা চিনি অঙৌবদগী হকচাং শাগৎনবা মচাক হেন্না য়াওব! মরমদি চিনি অঙাংবদা থুমগী শক্কক অমসুং ভিটামিন য়াম্না ফংবা অদু চিনি অঙৌবদা য়াওদে। গেহু মপুমদগী অঙৌবা য়াম, চোইদবা চেংদগী চোইথোকলবা চেংদা তৌবগুম্না, চিনি অঙাংবদগী চিনি অঙৌবা ফংই।

শঙ্গোমদা নত্রগা চাদা চিনি অঙাংবা হাপ্পা অসিনা হকচাং মাঙহল্লি হায়বা অসি অন্ধ বিশ্বাসনি। পাও পুবা মুপা অমনা হায়খি মতুদি মাগী মুপীনা চিনি অঙোবা চাদা হাপ্পগী মহুত্তা চিনি অঙাংবা চাদা শিজিন্নবা মতমদা মাগী মুপীগী অমাংবা য়ৈখৎপা অহু কোকখি।

যু ওইবা (liquor)

ঙসিগী য়ারিদা, ঐনা নিরাদগী হৌরগা. জগরি ফাওবা শন্দোক্লা লিরে। অদুবু মিকুপসিমগীদমক্তা মহি (liqour) গী মরমদা অমুক নৈনরসি।

য়ু-ওইবা মহি অসি সৈতান্না হৌদোকপনি। মুসলমানগী ধর্ম্মদা অস্তুম্ন! হায় মতুদি সৈতান্না মুপা মুপীবু নমথাক তৌবা মতমদা, মহাক্না "অঙাংবা ঈশিং" বু মিহৌহল্লি। ঐনা মরম ময়াম অসি উরে মতুদি মহি অসিনা মীগী মাঙহনবতা নত্তনা য়াথল ফাওবা মাঙহল্লি। মখোয়না ঙাইহাক্কীদমক মমাগা মতুগা খেন্নবা অহু কাউথোকই অমসুং আইন্নি আইন নত্তে খঙদে। থানানা ফাহুনা পুরকপা য়ু ঙাওবা উকিল কল্লাসু ঐনা খেংনরে। ঐনা থোদোক অনিথক খেংনরে মতুদি হিহোনবগী কেপটেন অহুনা মহি অসি য়াম্না থকমনখিবা মরম্না হি হোনবা ফাওবা ঙমজদে। অহানবা ওফিসার অহুনা অঙাওবশিং অহুনা জ্ঞান ভার কত্রিবা ফাওবা মহুৎ শিন্দুনা থবক পুবা ভারশী। অতেকপা

শা অমসুং মহি অনিমক শিজিন্নরিবা অসিবু কোকুবগী অকবা উপায়দি "ঐখোয়না চানবা থক্কবগীতা ওইনা হিংলোইদবনি, অদুবু হয়াংসি, তৌবদি ঐখোয়গী হকচাং অসি ঈশ্বরগী মন্দিরনি হায়না খন্দুনা চাসি, থকসি অমসুং মখোয় অসি ঈশ্বর সেবাগীদমক্তা শিজিনবসি। থোদোক কয়াদা মহি অসিনা দরকার ওইবা হিদাক ওইবা য়াই অমসুং পুন্সিগী থাওমৈনা মুৎশিল্লকবা মতমদা মহি শিজিন্নবনা পুন্সি শাংদোকহনবা ঙম্মোই হায়বসি মসিগীদমক্তা হায়বা য়াবমথৈ হায়রবনি।

হয়ান চিন্থি অমসুং অপিকপা ময়ানগীদমক্তা ঐনা উরিবা চয়া হেনবা মুপা অমসুং মুপী অমসুং মচুগীদমক্তা দণ্ড কংলিবা অমসুং হাৎলিবা মখোয়শিং অচুদগীদি ভারত্তা য়ু থক্করবা অসিনা থোইনা হেন্না ময়াম লৈরে। মসদা ইন্না য়ানিংদনা চুম্নবদি ঐদি খাঙবা ঙমদে অমসুং আশা লৈত্রে। মসি তাইবং অমসুং ঈশ্বরবু মুংশিবগী নিয়ম খঙবা য়াৎপা অমসুং আইনগী নিয়ম থয়া খঙবা য়াৎপা অসিননি। ঐনা হেক ঙক্সিবা মথৈদি খাঙগনি, মৈপী মশক ওইবা য়ু থকপা মীশং অচুগী অমসুং হন্না হন্না কংশি (warning) পীরবা মীশিংদা অশন্না দণ্ডগী য়ারীশিং অসি ঐনা ঙাংলি। ঐনা ঐগী ইচাশিংবু মৈদা অমসুং ঈশিংদা চেনশিনবা অসিদা নমহুনা থিংবা অসিদা চিংনবা শোকই। অঙাংনা ঈশিংদা চেনশিনবা অসিনা অশাবা মৈফু অমসুং ঈমাই পারবা ভুরেন্দা চেনশিনবদগী হেন্না থুদোং থি।

অ:কানবগী অসিনা মাঙলিবদি হকচাংদনি অহুগা অহানবগী অসিনা হকচাং অমস্তুং আত্মা অনিমক মাঙই।

ভারত অসি নমদুনা য়ু থকপা থিংলোইদবনি, অমস্তুং য়ু থক্লিংবা মীশিং অদুগীদমক্তা য়ু থক্লবা থুদোংচাবা অপুন্বা পীগদবনি হায়বা ফজরবা রাঙাং অসিনা নখোয়বু নমথাক তৌহনফদে। সরকার অসিনা মাগী পাপ চেন্নবা মীশিং অসিগীদমক্তা চিঙ্গাক পীরোই। হুরানবশিংনা হুরানবা য়াবা থুদোংচাবা অদু মখোয়দা পীরোই। য়ু থকপা অসি হুরানবা অমস্তুং ওক্লবা ওইবদগীসু হেন্না ফত্তে হায়না ঐনা লৌই। মসিনা অনিমকী মপা মমা ওইদবদি নত্তে।

অইংবা লৈবাক্তদি মসি ফন চুম্বা ওইদুনস্থা ঐনা তশেংনা থঙই মাহুদি ঐখোয়গী লৈংকুম্বা হন্না-মুংশিং লৈবা মফমদদি য়ু থকপা অসি করিগুম্বা মথল অমা ওইরবসু দরকার ওইদে। য়ু থকপা হৈনবগী লমচৎ মরাইবক থিরবা শা—তানবগী শাগা মান্নবা ভারতকী মায়থোং অসিদা মুনা মুনা য়েংবা নংতনা অতৈ করি ওইগদগে। ঐখোয়না মসি ভারত্তা ফংলে মাহুদি শ্রীবৃষ্ণনা পোকললকফম অসিগুম্বা লমদম অসিবু মরাইবক থিহল্লে। রেংম্না মরাইচাইথ'রবা অসি তমথীরবা ফত্তবা অসিদগী মচাক অমনা থোকহনবনি হায়বদা থোইনা চিংননিঙাই ওইদে। মরম অসিনা, নহাক্না নোম্লুক্না লেনবা তারবদি, মতম লৈরিঙৈদা নখোয়না ফত্তবা লমচৎ অসি থাদোক্কদবনি।

য়ু অমসুং হিদাক অনি অসি ডেভিলগী পাম্বোম অনিনি মসিগী মতেংনা মহক্না শেল্লবা অমসুং গত্তি লৈত্রবা মীশিংবু লমচৎ থিহল্লি, অচুম্বা জ্ঞান কাউহল্লি অমসুং য়ুদা হৈনহল্লি।

হায়রিবা শাজং অসিদা হৈনরবা মীশিং অদুগী অরাংবা ফিদম, লমচৎ শাজং অদু য়ু অমসুং হিদাক্না চুপথোকই। মাগী মপুরোইরগা চপ মান্নবা য়ুদা হৈনরবা মুপী অদুতনা য়ু থকপনা ইমু-মমুংদ (য়ুমদা) করি অমাগুবা তৌবগে হায়বা অসি থগুবা ভমই মাতুংদ, হান্নবা নিংথিনা মক্কমচানা থম্লবা পোৎ-চৈ অদু অমুক কাংখোং চাইহল্লি।

য়ু, গঞ্জা অমসুং ওপিয়ম।

য়ু থকপনা শাগৈ অদুগী অমাগুবা পুরকই। য়ু থকপনা মাগী অশেংবা অদু মাগুহল্লি, মহাকনা মমা, মচু অমসুং মচা মুপীগী খেননবা অদু থগুবা ভমদে। মহাক্কী মুপীনা মাগীদমক্তা পোৎলুম অমা ওইরে। য়ু থকপশিংনা তোয়না তোয়না খোঙলম অমসুং নালাদা তাদুনা লৈবা থেংনৈ। য়াম্না রাথল লৈরবা মী ফাওবদা মশাগী খুংলাই ওটরকই, মখোয়না য়ু থক্লবা মতমদা, মখোয়না য়ুগী শউম অসিগী মথাদা লৈত্রবা কাওবদা করিগুম্বা থবক অমা তৌবগীদমক্তা মখোয়গী পুক্নিং অসি মতিক চাদ্রে। মীনা হায়রৈ মাতুংদ য়ু অসিনা হিদাক ওইনা শিজিন্ন-

য়বদি অমাগুবা লৈতে অদুবু লোংচুপকী ডাক্তর ফাওবনা য়ু থকপা ফত্তে হায়না হৌজিক্তা থাদোক্লবা হৌরক্লে। য়ু শুংবদা হৈরবা মীশিংনা অসুম্না হায় মতুদি হিদাকসু হিদাককুম্না য়াম্না হৈ-শিংনা শিজিন্নরবদি মসিসু ওইরকই। অদুবু হু কয়াসু য়ুগুম্না শিজিন্নরি। মগুদা ফাওবা মথোয় অসি চিঞ্জাক ওইনা শিজিন-নরি হায়না খনবা অসিসু তশেংনা ওইথোকই মতুদি, লাইনা থরদদি, য়ুনা থর ফহনবদি য়াই, অদুবু মতু ফাওবদা, অশিংবা অমসুং য়াথল লৈবা মীনা য়ু অসিবু হিদাক য়ারোইদবনি। হকচাং অসি ফত্তবা য়ুদা হৈনহুনা মী লাক্ষ লাক্ষকী পুন্সি অসি অমাগুবা পুরক্কদবগী শরুকপুদি, হকচাং অসি করিগুম্বা অমদা কথোককথিবনা হেন্না ফে।

মঙ্কিক অমা ফাওবা থক্কবা
য়ুপা অমসুং য়ুপী

লাইবক ফবদি, ভারতা ডাক্টরনা হায়হুনসু, য়ু থক্কবা মী কয়া লৈরি ; মথোয়না ফত্তবা য়ু অমসুং হিদাক অসি মথোয়গী চিঞ্জাক্তা হাপ্পা মতমদা য়ু অমসুং য়ুগুম্বা ময়াই কাবা পোৎশিং অসিনা হকচাং অমসুং লমচৎ মাঙহনবতা নত্তনা, অমসুং শেল মাঙহনবতা নত্তনা, লমচৎকী মরু (moral instinct) অসি নমথবা অমসুং মশাগী বিচার অদুসু মাঙহল্লি।

ওপিয়ম

ওপিয়মগী হায়রুরবসু, মসি য়ুদগী তাদনা ফত্তে। অদুগা অসি অতৈগা চপ মান্নবা হুন্দোক্তদবনি। ওপিয়মগী চৈনাখোয়া চাইনাগুম্বা অচৌবা জাতী অমবু লৈখা তাহনখিবগী রারী ঐখোয়না থেংনরে অমসুং মশাগী মনিং তম্ববু ভাকপা ঙমদ্রা ? হায়রিবা অসিমক্কী ফলনা ঐখোয়গী লৈবাক্কী জমিদারশিংনা জগির অসি নমহুনা লৌখিবগী ঐখোয়না উদ্রব্রা ?

সমাজগী খন্নরুরবদি য়ুগী ফল অসিদি ওপিয়মগদি মান্নদে, অদুবু পাপ অনি অসিদগী খন্নিভাই ওইবা করিগুম্বা অমত্তা য়াওদে। ওপিয়মগী মীনাইশিং অসিনা মখোয়গী য়াখলশিং অসি লাইনা চেনহল্লি। মখোয় অহিংবা খুলাই অমনি, মখোয় অসিনা ওপিয়ম থকপদা হৈনবা নত্তনা করিগুম্বা পুন্সিগী ফিদম অমত্তা লৈতে। মখোয়গা করম্না তিন্নগদগে হায়বা অসি য়াম্না লুবা য়াহংনি। মতিক চাবা শিনবীনবা, নিংথিনা শিন্দম্নাবা অমসুং মপুবশেংনা তিংথোক্নবা মীশিং মশিং লাকভমদনা লৈত্রি ফাওবদি, গতি লৈত্রবা সমাজগী মীওইশিং অসিদা করিগুম্বা কান্নবা পীবা অসি ওইথোক্কে। হিদাক্কী থবক অসিনা কুপ্না খিজিনবগা লোয়নননা সমাজদা য়াম্না কান্নবা পীবা ঙমগনি অমসুং সমাজগী লায়না অসিকোকহনবা ঙম্নবা উপাই কয়াসু পুথোক্পা ঙমগনি।

ওপিয়ম অসি ময়াই কাবনি হায়বা অসি হায়রগা, ঐনা মসিমসু য়াই মহুদি :—

হায়রিবা হিদাক অসি হিদাক কাপ্পা অমা য়াওদনা ইয়া য়ারোই। অদুবু মসিনা হিদাক ওইনা শিজিন্নবগী মরমদি ওইদে। ওপিয়ম অসি য়াম্না মুন্না খণ্ডনরবা হু অমনি অমসুং মসিবু ময়াই কাবা অমা ওইনা শিজিন্নরিবসি খিংগদবনি।

চুরুট (Tobacco) গী শিবা য়াবা [illegible]স্কম্পা।

চুরুটনা মীগী মপুক্কিংবু খুদুম চনখিদুনা শুস্কংলি। মসি থক্তুনবা হোৎনবদা চহি কয়া চংগনি। নহা অহল খায়দনা চৈথেং অসিগী মখাদা লাক্লে। খরায়দগী করবা মী ফাওবা চুরুটতগী থাদোকপা ঙমদ্রে। তশেংবসু, মসিগী কান্নবা অসি ঐখোয়দা শাপ অমা ওইরে অমসুং নোংম নোংমগী মসিনা পাকখোকপা হেল্লক্লি। মৈথু শুংবশিংনা ঐখোয়বু নোংম নোংমগী শন্দোকপা হেনদোক্নুনা চুরুটকী ফত্তবা লায়নাদা থুনবা হোৎনরিবা অসি মী খরনা ফাওবা খণ্ডবা ঙমদে। মখোয়দা চুরুত্ত ওপিয়ম খরা নত্রগা মনম সুংশিবা এসিড খরা য়ানশিল্লি হায়বদি ঐখোয়না মসিগী খুদুমদগী নানখোকপা অসি ঙমদনবনি। মখোয়না এডভরতাইজ তৌবদা শেল য়াম্না মাঙহল্লি। ইউরোপকী মৈথু শুংকমশিং অয়াম্বদি মশাগী ছাপা খানা, মশাগী সিনেমা শং, চিঠিথে ল্লা শান্নকম লৈজৈ অমসুং মনা পীখোকই অমসুং শম্না হায়রবদা, মখোয়গী

পন্থুংকম য়েৌনবা হোৎনবদা শেলসি ঈশিংগুম্না শিজিন্নৈ। হৌজক্কি মুপী ফাওবা মৈথু থক্লরক্লে। লায়রবগী অমত্তা ভায়রবা মরুপ্তি মৈথুনি হায়না কবিতা ফাওবদ থাগৎতুনা লেংবরে।

মৈথু অসিনা মীওইবদা য়াম্না মাংনবা তৌই। মসিগী লাংদা অমুক্তং থুগ্রবদি মসিদগী লানথোকপা অসি য়াম্না ভাঙই। মওং অমদবু ওইরে, মৈথু থকপা অসি পৃথিবী অপুম্বা চৎনরে। তোলষ্টোইনা মসিবু থরায়দগী ফত্তবা ময়াই কাবনি হায়না হায়। ফাওরবা নিপা অসিগী পাওতাক অসিনা ঐথোয়গী পুক্নিং অমসুং ব্যবহার নিংথিনা ভাক্লবা হোৎনহনগদবনি। মহাক্না নহা ওইরিঙৈদা অথিংবা য়াওদনা মৈথু অমদি যুদা হৈনরম্মী অদুগা অনিমক্কী ফত্তবা অসি তোয়না থেংনরম্মী। অদুম ওইনমক মসি লৈত্তনস্রু য়ু অমসুং ওপিয়মগী মওংগুম্না মরা চৎপা নিপা অসিগী রাঙাংদগী ফংবা, মৈথুনা ফংহনদবা অদুগা মাম্নবা রাঙাং অমদি ঐনা ঙাংবা ঙম্মোই। অদুবু ঐনা করিগুম্বা থরদি হায়রি মদুদি মৈথুদগী ফংলকপা করিগুম্বা কান্নবা অমত্তা য়াওদে।

ভারতদি হিদাক মনা অসি চুরুট ওইনা, নাতোন্দা চিংশিন্নবা হিদাক নমা মকুপ ওইনা অমসুং শায়দুনা, উম্বদস্থ শিজিন্নরি। কনাগুম্বা থরনা থকনৈ মদুদি স্নপ অসিনা কান্নবা থরস্থ পীবা ঙমই। মখোয়না বৈছ অমসুং হাকিমগী পাউতাক মথাদা স্নপ শিজিন্নৈ। মসি দরকার ওইদে হায়না ঐনা লৌই। মশা ফরিবা মী অমনা অসিগুম্বা দরকার ওই হায়না থনবা অসি থাদোকদবনি।

হিদাক মনা উম্বগী মতাংদসু, হিদাক মনানা কান্নরিবা নিয়ম অহুম অসিগী মঙুংদা হিদাক মনা উম্বা অসিনা খরায়দগী কত্তুবা মওংনি। ঐনা মতম পুম্বা শেম-শাহুনা লৈরি মহুদি মসিবু কৈক হায়না খনবা অসিদি ইচম চম্বা রাখলনা শাবনি। গুজরাটিদা অসিগুম্বা হায়নবা অমা লৈ ; অহুম্মক মরাল লৈরবনি, চুরুটনা মাগী ইমুংদু মৈথুনা থলহল্লি, হিদাক মনা উম্বনা কাচিন-কোয়া মোৎহল্লি অমসুং কংক্রে চিংবদা মাগী মকি মোৎহল্লি।

হিদাক মনা উম্বা অশিংবা মীনা মনাক্তা তিনশিৎকম অমা থমই। অদুবু অয়াম্বা মীনা ইকাই-ইকি য়াওদনা লৈমাইদা কাচিন্দা অমসুং কক্লাংদা শিন্তোকই। হিদাক থকপা মীনা মাগী ইমুংদু মৈথুনা থলহন্দুনা মহুগী কত্তবা কল অদু কংই, মথুক্তা পায়হুনা মকিবু অমোৎপদগী কনগে হায়বা অমসুং সাধারন নিয়মবু :ঙাকে হায়বা মীদি তাঙই। হকচাংবু সুংশিবা অমসুং হকচাং কগে তান্নরিবা মীশিংনা হিদাককী মীদগী মনিং তম্নবা হোৎনগদবনি। মী অয়াম্বনা ময়াই কাবা পোৎশিং অসিগী মরক্তা অমা, অনি নত্রগা অহুম্মক হৈনবসু য়াওই। মখোয়না ময়াই কানিংঙাইশিংসিদা হঙ্গোইবা অমসুং ভুকচ্চবা নাইদে। অদুবু ঐখোয়না মখোয়শিং অসিগী মরমদা য়াম্না ইংনা খল্লবদি, মুমিৎ চুপ্পা ঐখোয়না মৈথু কামথোক্লোই নত্রগা চিন অসি কা অমসুং হিদাক মনানা কাজিল্লম্লোই নত্রগা

শ্নপ উপু অসি হাংদোকতুনা স্নপ হন্না হন্না থক্লমলোই। হায়র্রিবা অহুম অসিমক অমোৎপা লমচৎনি।

মৈথু (Smoking)

মৈথু থকপগী শাজৎ অসিবু য়াম্না চাউখত্তবা, অমোৎপা অমসুং অমাঙবনি হায়না ঐনা লৌরি। পৃথিবী শীনবা থূংনা অসিগুম্বা তমথিবা শাজৎ অসি করম্না লৈরমলিবনো হায়বা ঐহাক কৈদোইঙদশু থল্লুদে। মীনা চুরুট থকপগী মৈথুনা থল্লবা রেলগী কা অদুদা ঐ ফম্বা অমসুং খাঙবা ঙমদে। সুংশা ফুল্লি।

ঐনা য়ু য়াদবগুম্না মৈথু হঙ্গোই। চুরুট থকপা অসি পাপ অমা ওইনা ঐনা লৌই। মসিনা মীওইবগী লৌশিংবু নমশিন্দুনা থমই অমসুং করিগুম্বা কান্দা য়ু-দগী হেন্না ফত্তে। হায়বদি মসিনা অচুম-অরান খিদনা লমচৎ-শাজৎ মাঙহল্লি। কনাগুম্বা মী অমবু মসিনা ফাখ্রবদি মী অদু মসিদগী নাহ্নোকপা অসি অরায়বা ওইদে। মসি শেল তিংহনবা পাপ অমনি। মসিনা স্বর নমথিহল্লি, য়া মচু থীহল্লি অমসুং করিগুম্বা মতমদা কেন্সর ফাওবা পোকহল্লি। মসি মচু তাদবা লমচৎ অমনি।

চুরুট থকপা অসি য়ু থকপদগী হেন্না চাওবা শাপ্নি মরমদি মসি থক্লিবা মীনা মসিগী ফত্তবা অদু মতম চানা

খঙজবা ওমহৌদে। মসিবু চাওখৎপগী খুদম্নি হায়না লৌদে। হৌজক্কী চাওখৎলবা মীশিংনা মসিবু অক্ষবনি হায়না লৌনরে। কনাগুম্বশিংনা চুরুট থাদোকতুনা অক্ষবা খুদম অমা উৎলম্মু হায়বা পাউতাক পীবা ওমই।

চুরুট থকপা খুদিংমক্তা অমোৎপা শাক্রুৎ অসি থাদোক্লবা মাগী মচিনবু মৈথু থোকফম ওইহন্দ্রব', মাগী মু শা স্বরবু মনম নম'থহন্দ্রব, মম্না অদু ভেকহন্দ্রব। অমস্তুং অচুম-অরান খঙনবা অচৌবা ইন্দ্রিবু পঙথগন্দ্রবা, মাগী অরৈবা শেল থর অদু তুংশন্দুনা জাতীগী কাম্নবদা শীজিন্নথোক্লব দ, মহাক অদু জাতী-গীস্থ অমস্তুং মপাগীস্থু কাম্নরে।

চুরুট থকপগী ফত্তবা

চুরুট থকপগী ফত্তবা অসিদি শীংথাবা ওম্মোই। চুরুটতা হৈনরবা মীশিং অসি সাক্ষী থমহুনা ফারিব বন্দি অমা ওইরকই মতুংদি মহাক্তা ইকহৈ-হৈকি অমস্তুং অচুম অরান খঙবা ওমদে।

কনাগুম্বা মীনৌ অমগী য়ুমদস্থ মহাক্তা চুরুটকী মৈথু কাম-শিল্লি। মসি মম্নাম্না ফংনরবা লৌশিং অমনি। মতুংদি চুরুট থকপশিং অসি ইতৎ তত্তুনা ফত্তবা পুম্বগী মরাল লৈরবা ওাক্তুনি। অপিকপা অঙাংন মপা-মমাগী ফুরিৎখাওদগী শেল হুরাল্লি। জেলদা লৈবা বন্দি কাওবন' চুরুট হুরান্দুনা লোম্না

থমই, চুরুট থকপা মীনা চাক যাওদনা লৈবা ওমই, অদুবু মাগী চুরুট থকপা অদুদি খাদোকপা ওমদে। সিপাহীশিংনা লানকমদা লান শংকননবা শক্তি লৈরক্তে, মখোয়না চিরবা মতমদা চুরুট ফংলকত্রবদি।

লৈথদ্রবা কংশয়াগী কউন্ট কিও টংলহৈনা মখাগী রারীসি লিরম্মী; কনংগুম্বা অমনা কংরিংগুম্বা অমগী মল হাংননবা হায়রিব য ত স ব্রম্মী... তুনা থিনগে তৌবকপ মতমদা, মহাক্কা মসি ফত্রবনি খনদু। য়ানিংলমদে। অদুগা হাংননব থেংর'' অপুম্বা থদোক্লম্মী। মদুদগী মহাক্কা চুরুট থকতুনা কমদা, অমসুং মহাক চুরুট থকপদগী বুদ্ধ-শিংশিং মংলম্মী। অদুগা অমুক হৌগৎলদুনা মহাক্কী মুপীবু থানা থিন্দুনা হাংলম্মী। তোকহৈনা অসিগুম্বা মিৎয়েং অমা লৌরম্মী মদুদি হিদকী হু অসি যাম্ন বুপই অমসুং থিংবা ওয়দে, মরম অসিদগী য়ুমদগী মসনা হেন্না থুদোং থি।

অদুদগীদি, চুরুট অসু বেরী লৈবদা চংলিবা শেল অসি অকিবা ফংনা য়ামই। মুপা অমনা থদা মথন্তুনা চুরুট থকপদ লুপা ৭৫·০০ খরচ তৌবা মী লে লৈ।

চুরুট থকপা অসি হায়নওই লৈতনা চাবা তুম্বগী পাঙ্গল হলহল্লি। চুরুট থকপা মীনা চাক লামদে। চাক এঙ্গাং অদু চানিংননবা হায়রণা মরু মরাং অমসুং অতৈ অতৈ মসলা থকই। মুংশা স্বর নমথি, কংরগুম্বা মতমদা মমাইদা ঈশিংগী

লাইনা পকট অমসুং চিন-যা অহু মুশিল্লকই। মী কয়াস্ত চুরুট অসগী মরাইবক্তা থিববা শাপানবগী শা ওই। চুরুটকী মৈখু অত্তুনা মুংশিং শেংহন্দে, মতুগী ফলনা সমাজগী ওইনা ফকচাং ম'লকই। মু থকপবুদি ল'থরগা চুরুট থকপবুদি থাঙ্গংলিবা অপঙ থেনা লিংজেন লৈরবা মীওইশিনা করম তৌবিবনো হায়বা ঐ খঙবা ঙমদে। মসি হায়বদ থোইনা চিংনবা লৈতে মতু'দি মকম পুংদ হিদাক মনাদা শিজিন্নবা মীনা ফরিগুম্বদা মশা ফবা ঙম্মোই।

১২শুবা অধ্যায়

ব্রহ্মাংদা শীজিন্নবা মরাই কাবশিং

ভারতকী মফম অয়াম্বদা মকুমরাং অমসুং কনডিগেন্টশিং অসি অথাকপা লৈতনা শিজিন্নৈ অদুনা পৃথিবীগী মফম অতৈদ'দি থোইনা শিজিন্নদে। অফ্রিকাগী নিগ্রো ফাওবা ঐখোয়গী মসলা অসি পাম্নদে, মখোয়গী চাকথাওনা বেরা লাকই, অদুগা মমাইদা উরিং থুংই অমসুং মসি ঐগী লৌশিংদগী ফংলকপনি। অচুম্বদি মসিনি মাদুদি মসলা অসি করিগুম্বা মহাও লৈবা পোৎ অমা নত্তে। ঐখোইনা কনডিগেন্টশিং তোইন শিজিন্নবা মরম্না মখোয়না

ঐখোয়বু ভরাম তরাম কৌরি। অচুবু, মথক্তা তোইনা হান্না ব্যাখ্যা তৌখিবগুম্না, করিগুম্বা পোৎ অমা মাচুগী মহাওগীদমক্তা চাবদি লাল্লি।

অচু ওইরবদি, করম তৌনা মসলা অসি অসুক তোইনা শিজন্নরক্লিবনো ? চাবা তুম্নবা অমসুং য়াম্না হেন্না চানবনি হায়বদি য়াই। মোরোক, গুনমোরোক; অমসুং এলাইচি অচুগা অতৈ মহাওশিং অসি থুংশেন্না মহাও লৈহনবা য়াবা পোৎ ওাক্তনি অচুগা চাবসু তুমহনবা ওাক্তনি। মসিনা অরাম খোরাংবা পোকহল্লি অচু ওইরবসু মসিদগী করিগুম্বা অচুম্বা রায়োই থরা পুরকপদি য়াই, লানবা ওইগনি মাচুদি চারিবা চিঞ্জাক অপুম্বা থুনা তুমচুনা হকচাংনা লৌশিল্লি হায়বা মসলা য়াম্না হেন্না শিজিন্নবা মী অচু ঈ কংশিনবগী লাইনা পকই অচুগা ডাইরিয়া ফাওব তেই। মোরোক য়াম্না চাবদগী সুপা অমা মতম চাদনা শিখিবা ফাওবা থেংনরে। কনডিমেন্ট অপুম্বা য়াম্না কুপ্না শাইচুনা চাবা ফাওবদি কৈ।

মনামশিংবু তংশেংনা মাংহনবা লৈবাক অমা লৈরম্বা থোক্লবদি মাচু ভারতনি। রোমান্না লৈখাতারমদাই অমসুং রোম সম্রাজ্যনা লৈথা তারমদাইদা জিবন্না রোমগী নিংথৌরেনগী মরমদা শন্দোক্না তাক্লম্বা অচুগী কিবম অচু ভারতসু ওইরিবনি। ঐখোয়না তোঙান তোঙানবা পোৎক্তী মহাও অমা হেক্তা শেমজিল্লি অমসুং কনডিমেন্ট কয়া হৌদোক্তুনা মনা মশিংগী অথোংবা এঙ্গাংশিং অসি কনডিমেন্ট য়েংচুনা চানবা হোৎনরি।

কনডিমেণ্টকী মসুংদা থুম অসিনা অথোইবা নিংথৌনি। ম অয়াম্বনা থুম য়াওদনা করিগুম্বা এঙ্গাং অমত্তা চাদে। হকচাং অসিনা থুম থরা দরকার ওই অমসুং চানরিবা থুম অসি চায়। মহৌশানসু থুম অসি চিঞ্জাক অতৈদসু ফংবা ঙমই অদুবু চিঞ্জাক অসি বিজ্ঞানগী ওন্নৈতনবদা থোংই — চেং আলু ১সুং মনামশিংগী অথোংবা মহি অদু হৈদোকই, অসিগুম্বা চানরিবা চিঞ্জাক অসি ময়াই চম্মবনি। হকচাংগী অরাংপা অসি থুম হাপচিন্দুনা মেনখৎলি। থুম অসি হকচাংগীদমক্তা য়াম্না দরকার ওইবা মচাক অমনি অমসুং মসি থজিক্ত হাপতুনা চাগদবনি।

থুম

ফতৈ কনডিমেণ্টশিংদগী থুম্না থাইদগী ফত্তে হায়না নৈনবা স্কুল অমা ইংফগুদা লৈ। ঐখোয়না 'শজিন্নরিবা মনা-মশিং-শিং অসিদা থুম মরাংকায়না য়াওবা মরম্না, ঐখোয়না এঙ্গাংদা অতোপপা থুম হাপ্পগী কান্নবা লৈতে। মহৌশা লাইরেম্বীনা ঐখোয়না দবকার ওইবা থুম অদুমথৈদি হকচাং শাগৎনবা পীরি। ঐখেয়না চারিবা অহেনবা থুম অসি কান্নদ্রবনি। মসিগী অয়াম্বদি হুমাং নত্রগা করিগুম্বা মওং অমদা হকচাংদগী থোকথি, মসিগী করিগুম্বা শরুক অমত্তা হকচাংদা কান্নহোদে অমসুং অরেম্বদা মাঙই অদুগা মসিনা হকচাংদা করিগুম্বা কান্নবা থবক অমত্তা পীবা ঙমদে। কনা-গুম্বা লেখক অমনা অসুম্না হায় মাহুদি থুমনা ঈবু হু চেলহল্লি।

মহাক্না অসিমস্থু হায় মাচুদি থুম চাদবা মীশিং অচুগী ঈদি অমুক শেংই মাচুদি লিন্না চিকপা চৈন খোল কাওবা ফংলোই। অচুবু মসি কাওবদগী ঐখোয়গী জ্জান্দগী ফংবা ঙমই মাচুদি মুংশং অমস্থুং হয়া ক'থুগুম্বা লাইনা অয়াম্বদি থুৎশেমগী থুমদগী খোয়কই। অচুগা অতোপ্পা অময়োমদস্থু কনা গুম্বা থুম শিজিন্নদবা মী অমত্তা থ্বাইদগী তমথীরবা লায়না পকপ খেংনদে।

থুম থাদোক্লবা মীশিং অচুনা হরাই অমস্থুং মনা-মশিং থাদোকপা ভাই। ঐগী চাংয়েং কয়াদগী ফংলকপনা থুম থাদোকপা অরায়বা থবক নত্তে। মনা-মশিং অ'স্থুং হরাই অসি তুম্বা ঙমদে হায়বসি অচুমবনি। অচুম ওইনমক থুম্না চাবা তুমহল্লি হায়বদি নত্তে। অচুগা মোয়োক্লা তোবগুমনা থুমসিস্থু মতোমানবত্তনি ; থুম শিজিন্নবা অসিনা মমৈথংদা মাঙহনবস্থু য়াই। অচুবু, থুম থাদোকপা মীনা মতম থরদি হৈনদবা য়াই অচুবু মহাক্না মথৌনা লৈচুনা থুম থাদোক্লবদি মহাক মশা ফবা মী অমা ওইগনি।

১৩ শুবা অধ্যায়

মনামশিংগী চিঙ্গাক

মীওইবগী হকচাং শা:হো অসি কুপ্পা য়েংচুনা পরিক্ষা তোবা অসিদা ঐখোয়না অয়োইবা রায়েপ থঙবা ঙমই। মাচুদি

মীওইবা অসি মনামশিং চাদুনা লৈনবা মহৌশা ল্যাইৱেন্থীনা শেম্বীরম্মী, মনামশিং চাবা জীবগী হকচাং কায়াৎকা হে-ৱা চাদুন হিংবা জীবশিংগী হকচাংগা য়াম্না মান্নে খুদম ওইনা; যোং হায়বসি মীওইবগা মওং মতৌ অমস্তুং শাহৌদা য়াম্না মান্নে। য়োং অসি হে-ৱা চাবা জীবনি। য়োংগীময়া অমস্তুং চাকখাও অসিবু মীওইবগী ময়া অমস্তুং চাকখাওগা য়াম্না মান্নে। অদুগা শ-ঙা চাবশিং হায়বদি নোংশা অমস্তুং কৈ অসি এখোয় মীওইবদগী পুমতোন তোঙাল্লি। যণগুমবা মনা-মশিং পাম্বী মচা চাবা জীবগা মীওইবগা করিগুম্বা মান্নবা থরম্থু লৈরি। অদুবু মখোয়গী পুক্লিনশিং অসি য়াম্না চাউই অমস্তুং মওংস্থু তোঙাল্লে।

মসিদগী বিজ্ঞানিকশিংনা ৱারোই অমা তারি মাদুদি মীওইবা অসি শ ঙা চাদনা মনামশিং চাদুনা মরু ওইনা মরা (roots) অমস্তুং হে ৱা চাদুনা হিংগদবনি।

শা

মীওইবগী হকচাং কয়াৎ অসি য়াম্না কুপ্না নৈনরবা মতুংদ উৎলি মাদুদি শা অসি মীওইবগী হোনশা ওইবা চিঞ্জাক নত্তে। ডাঃ হেক অমস্তুং ডাঃ কিংসফোর্টনা শ-ঙা চাবদগী মীওইবগী হকচাংদা থোরকপা ফত্তবা ফল অদু উৎখে। হন্নাইনা তৌবগুম্না শা চাবা অসি খ্বাইদগী ফত্তবা অশিনবা (acid) মথল অদুমক শেম্মি।

মসিনা য়া মাণ্ডহল্লি, চিক খোৎপস্নু হেনগৎহল্লি। মসিনা ফজবা হুগী মশক ওইবা অশাওবা পোকহাল্লে ; মসিস্নু পুক্লিংগী লাইনা মখল অননি। মসি য়াম্না অর্থ লৈ মাদুদি শা ঙা চাবা মা ওইবশিংগী মস্নুংদা খ্বাইদগী কালা বিদ্যা, মহৈমশিংদা নৈনরবা অমস্নুং খ্বাইদগী রাখল লৈবা মীদি তশেংবা মনামশিংদা হৈ-শিংলবা মীওইবশিং অসিনি।

হিদাক শিজিন্নবা কাংবুরোমগী মতনা শা-ঙাবু চিনপ্পাক ওইনা শিজিন্নবা অসিবু হৌজিক্তা চাওখৎলক্লিবা অনৌবা লৌশিংনা (school) অসিগী হকচাং কায়াৎ অমস্নুং হকলোন অসি য়েংলুরবদ মীওইবা অসি মনমশিং চাবা জীবনি হায়বা তাকই। মাগী ময়া মীগী চাকখাও, পুক্লিন অসিনচিংবস্নু প্রমান ওইরি। মহৌশা লাইবেন্থৌনা মীশিং অসি মনা মশিং চাননবা শেম্বীরম্বনি।

মনা মশিংগী চিঞ্জাকশিং হরাই চেংরাই, চাবা য়াবা মরুশং অমস্নুং উনা রানগী মথক্তা হৈরা য়াওরি। অনিমক অকংবা অমস্নুং অতেকপস্নু য়াই। অকংবা হৈদা য়ুবগীজ্রাৎ হায়বদ বাদাম, পিষ্টাকিও ব লনটনচিংবা য়াওই।

ঐদি মতম পুম্বদা অতেকপা মনা মশিং চাবা অসিবু শোগৎলি। অহুবু চাংয়েং কয়ানা ঐঙোন্দা অসিমস্নু তম্বিরি মত্বাদ তশেংনা মপুং ফানবা মনা মশিংগী চিঞ্জাক্তা শঙ্গোম অমস্নুং শঙ্গোমদগী থোকপা পোৎ হাপচিনগদবনি। মসি ঐগী হান্নগী রাখলদগী থরা হোংবা মওংনি। চহি তরুকলোম ঐনা ঐগী

চিঙ্গাক্তা শঙ্গোম হাপ্লমদে। শঙ্গোম চাদবগী করিগুম্বা ফত্তবা অমত্তা ফংলমদে। অতুবু শোক ১৯১৭ দা ঐনা অপত্তবগী ফল ওইনা, ঐহাক খোঙ চিক্কেৎ চিক্কেৎ হামত্তনা কন্না নারম্মী। ঐ উনশাতা ঙাযরম্মী অমম্নুং ঐনা হিদাকপু থিনা য়াদবগুম্না শঙ্গোমস্নু থিনা য়ারমদে।

ঐগী চকচাং অসি শিনগংপা ঙম্লমদে অত্থুগা ফমুং থাদোক্তুনা হোগংত্তুনা চংপা ঙম্লমদে। ঐমা শঙ্গোম চারোই হাযত্তুনা ইরোইতবু পূক্লিংদা অশেংব জীবনি হাযনা খন্দূনা অমনা মখোয়দগী ফংবা শঙ্গোমবু অশেংবা ওইনা খনত্তুনা শোক্কনবা থমলম্মী তোপ্না। শা পুম্বগী মখোমসি চাং অমা ওইনা য়েংবদস্নু চপ মান্নবা মচাক য়াওই, অত্থুগা মচাক অত্থুপ য়াওরবা চাং অত্তাদি খেন্নবস্নু য়াই। মবম অসিনা রাশকী পুকচেল অসি নত্তনা ময়েকশিং ঙাকউ হায়ত্তুনা ঐবু তকশিল্লম্মী। অস্নুম থোকউ হায়ত্তুনা থুদক্তা হায়েংগী মখোম শুম্বলত্তুনা ঐবু পীথক্লম্মী অত্থুগা ঐস্নু অত্থুম থক্লম্মী। মসিনা অনৌবা, পুন্সি অমা পীবগুম তোরম্মী। ঐনা তোয়না হোগংলত্তুনা ফমুং অত্থু থাদোকপা ঙম্মী। মসিনে অমস্নুং অতৈ লোশিং কয়াদগী, মনামশিংগী এঙ্গাংদা শঙ্গোমগী চাং থরা য়ানশিন্নবা ঐবু তোয়না হংলম্মী। অত্থুবু ঐবুশু মাত্তুগী ভাব তাহল্লম্মী মাত্থুদি অশুক য়াম্মত্থবা মনামশিংগী লৈবাক্তা করিগুমবা মখল থরা লৈ হাযরিবা মনা-মশিং অসিদা শঙ্গোমদগী অমস্নুং শাদগী ফংবা দরকার

ওইবা মচাক অত, মাওই অমম্তুং মসি চাবদা হকচাংদা করিগুম্বা অমাওবা অমত্তা লৈতে।

ঐগী মতুদি শঙ্গোম অমম্তুং শা চাবদা অককনা খুদোংথিবা লৈ। শা ফংনবা হোৎনবদা ঐখোয়না শা হাংলি। ঐখোয়না অতোং ওইরিবৈদা ইমাগী খোম নত্তনা করিগুম্বা মথংগী শঙ্গোম অমত্তা থক্তে। লমচৎ (moral) গী ওইবা অমাওবা অসিগীম্তু মথক্তা, ত্তংশংনা হকচাংগী দমক্তা য়েংলুরবম্তু অমাংবা কয়া লৈরি। শাদগী ফংলকপা চিঙ্খাক, অতুপী ফত্তবা অত শঙ্গোম অমম্তুং শা চাবনগী ফই। য়ুমশাশং অসিদি তশেংনা মশা ফত্তে। মীগুম্না, শাশিং অসিম্তু তোঙান তোঙানবা লাইনানা নারি। মতম নাইনা পরিক্ষা তৌদুনা যেংলবদ, শা অয়াম্বদি লায়না পকপা অসি লায়না উবা ফংগনি। করম্বা অককবা খুদম ওইবা য়াবা শঙ্গোমনা ফবগে নত্রগা ফত্তবগে হায়বা অসি খঙবদা য়াম্না লুবা লোৎনি। তৌদবা শঙ্গোম অসিন খুদোংথিবা লৈত্রে হায়বা অসিদা ঐখোয়না পেনখোকপা তাই।

অয়োকপা য়ুমশাদা তৌরিবা অসিগুম্না শদোং লোনবগীদমক্তা হাংলিবা শা অসিগা অমত্তনি। সাধারনগী ওইবা নিয়ম অমগী মতুং ইন্না, অসিগুম্বা গয়াম অসিগীদমক্তা নানখোক্রবা মীওইবনা মরাইবক্তা মথা পোনবা তারি। মহাক্না হকচাংগীদমক্তা করিম্তু রাবিদবা ওইনা উই। মহাক মশামক অসি ডাক্তর, হাকিম অমস্তুং বৈদ্যগী লাইয়েংশংদা লৈরবা শিরোরোইদবা মী অমা ওইনা খন্নোকতুনা লৈখোকই। মাগী মরু ওইবা থবক হায়বদু সমাজদা করম্বা অরাংবা ফিতমদা অতুগা সমাজনা ইকাই

খুময়গদগে হায়বা অশ্নিত্তনি। মখোয়না অরাবা পুম্নমক কুপখিল্লি। মরমসিনা, বিজ্ঞানিকশিংনা য়াম্না কুপ্না থিজিনহুনা শজোম অমসুং শাগী মহুৎ শিনবা য়াবা মনা-মশীং পুখোকপা শুমজিবা কাওবা মীনা শা-ঙা শঙোম চাখিবা তাই।

মনা-মশীং

ফরিগুম্বা থাক্তা অমসুং হরাপানিগী মতুং ইন্না মীওইবনা হিংননবা ফরিগুম্বদা শদোংগী চিঙ্গাক অসি দরকার ওই হায়বসি এনা ব্যবহার তৌদে। এখোয় মীওইবা জাৎসিনা শদোংগী চিঙ্গাক দরকার ওইদে। শাদগী এখোয় থাক হুম্বা শাগী মতৌ তম্বদা এখোয় অহুম লাক্লি, এখোয়না অখোইবা ওইরবসু। চাংয়েংদগী এখোয়না খঙই মহুদি (রাখল) পুক্লিংগী ঈচেলশিবু নমথগে হায়রবদি শদোংগী চিঙ্গাক অসি এখোয়না চানদে।

মরু ওইবা চিঙ্গাক্কী মচাকশিং অসি শেম্বদা অমসুং শাবু জয় তৌবদা হেন্না হায়জিনবা অসি লাল্লি। চিঙ্গাক হায়বা অসি কোমখোকদবা মচাক অমা নত্তে। অহুবু ধর্ম্ম অপুম্বা চিঙ্গাক্কী রাসিদা শম্না হায়রবদা, ভারত্তা তৌরিবা অসিগুম্না চিনজাক্কী মতাংদা অথিংবা পীহুনা খোশাদবা অসি অমসুং অহুগা কনাগুম্বা অমনা অপাম্বা খোরাংবগী মখাপোনবসি অরানবা ওইগনি।

চিঙাক খনবা অসি থাজবগী মখা পোনবা নত্তে। মশা মশানা খনড়ুনা ভোগদবা থবকনি। নোংচুপলোমদা মনা-মশীংগী মরমদা নৈনবা সাহিত্য কয়াসু ক্ষোংনরক্লে অতুগা কনাগুমবা হকচাং কববু পামলিবা মী অমনা য়াম্না কান্নবগা লোইনা মসিদা থিবা তাই। অক্ষাওবা হিদাকী মরমদা হৈ-শিংলবা মীওই কয়ানা সাহিত্য অসিবু পুথৎলি। ভারত অসিদদি মন মশীং চাবগী থাঙ্গৎনিঙাই লৈতে। মরমদি, মকমসিদদি মসি খর য়দগী ইকাই খুমনরবা চিঙাক অমনি। অতুবু, হায়রিবা অসিনা চিংনবা ক্ষোংদোক্লবদি, কনাগুমবা অমনা নোংচুপলোমগী মনা-মশীং চাবা অসিদা অমুক নৈনৌ।

ধর্ম্মগী কান্নবদগী হেন্দোক্লনা, মন-মশীং চাবা অসি মকম অসিগী হরা ভুংশিৎকা য়ামনা চানৈ হায়বা অসি এৈনা থাজৈ। মনা-মশীংদা লাইমিং লোরবা মী অমনা শা চারিবৈগী মগুংদা মনা-মশিং, হরাই, মাখোল, ঘি অমসুং শঙ্গোম মরাং কায়না চানবা হায়রম্মী। মসি অরানবা রাক্ষমনি। হরাই অসি ইশি-শিজিন্নরোইদবনি। কনাগুমবা অমনা শঙ্গোম চাং য়ামনা চারবদি, মাখল য়ামনা চাবা দরকার ওইদে। শাগী শদোং য়াওবা সিপাই অমগুমনা নমথিবমথৈ কল্লবা নম্রগা তমথিবা মীভুংশি লৈত্রবা মওং অসি য়োকখৎলি। মসি কনাগুম্বা অমদা কনা ওইথোক্লনসু হকচাং কনা থম্বা অসি শাদোং চাত্রবসু ওইথোকপা য়াই। জাপান্না নোংচুপলোমগী মতৌ তমহুনা মাগী সিপাইশিং ষনশা পীজবা নখোয়না খঙই।

মনা মশিংগী চিঙাক অসি ঐঙোন্দদি মমল নাইদে। করিগুম্বা থাক অমদা ঐখোয়গী মরূপ ওইরবা জীবশিংবু হকচাং অসি পেন্নবা ঐখোয়না শা হাত্তূনা চারোইদবনি হায়বা অসি আত্মাজ্ঞান অসিনা কাউরকই। মনামশিংগী মহাওগী মরমদা শিরিবা অসিগী ওইনা গোল্ড স্মিঠকী ফজরবা রাহৈ পরেং খরা থেংনৈ।

"No flocks that range the valley free
To sloughter I Condemn;
Taught by the power that pities me
I learn to pity them"

মনামশিং চাবা অসিন লমচত্ৰকী খুন্দকম

Mr. Salt's কী লাইরিক — A plea for vegetarianism — পারোন পুরেন্দগী হৈনরক্লবা শাক্তং অমা ওইরগী হেন্দোকতুনা অমঙুং ইমানা ঐবু রারকপা চৈথা ঙাকপদগী হেন্দোকতুনা, মনামশিং চাবা মীওইবনা করিগী চাত্রিবনে হায়না লাইরিক অসিনা উৎলি। মরু ওইরবা চা, শা, ঙা চাতুনা লেন্দনবা মনামশিং চাহনা লমচৎ য়োকখৎপা অসি করিগী নহাকী লমচৎ শেম্বগী নথো অমা ওইরিবনো।

নৌরিবৈঙদা, ঐগী চাংয়েংঙকপা মতমদা ঐনা খঙই মাহুদি মীওইবনা অওনবগী লম্বীদা য়াম্না রাংনা লাক্লবা মতমদা ওইজবা থিবা য়ুমম্ফম অসিনা পম্বুংফম অসি য়োহনবা ওইথোক্কে হায়রগা অসি ঐনা ফংলম্মী। দরকার ওইরিবদি মহৈ পাংদবা কর্ম্মনি। ঐনা মসিমস্ত খঙলম্মী মাহুদি হকচাং ফবা অসি মনা মশিং চাবা মীগী (monopoly) নত্তে। চিঞ্জাক মিচং মিথ'ই-নাইত্রবা মী কয়াস্ত অমস্তুং মনা মশিং চাদবা মীস্ত অস্তুম্না হায়নবদা, মশা কৈ হায়বা অসিস্ত ঐন' উরে। মসিমস্ত খঙলে মাহুদি মনামশিং চাবা মীশিংনা মনামশিং ঙাক্না চাহুনা লৈরোই মরমদি মখোয়ন মেজিক্লুম্বা চিঞ্জাক শেমলমই। অমস্তুং lentils, haricot হরাই অমস্তুং ছানস্তু, মখোয়না ঙম্বমথৈ চাগনি হায়না মখোয়না খল্লরমই। মঙং অসিদা থিজিল্লবদি ঐনা উই মহুদি মীনা ইচা চারোইদবনি, করিগুম্ব মতমদা চরা হেনগদবনি। কনাগুম্বা মুপা অমস্তুং মুপী অমত্তনা চিনি চাদে অমস্তুং হকচাংনা দরকার ওইবা মাহুদগী হেন্না চাদবা হায়বসি কনাস্ত ঙাক্তে। ঐথোয়না অহাওবা পুখমগী লাংদা থুহুনা চিঞ্জাক ওই মরম অসিনা হকচাং ফনা লৈননবা, নহাক্না চাবগী অক ফত্তা খল্দনা, নহাক্কী চিঞ্জাক্না চাং অহু হস্থৌ অহুগা নোংমদা চাবা মনামশিং হস্থৌ। মরাই ওইয়ু, হেনজিন্না চানবগী মহুত্তা রাংনা চাও। ঐনা ঐগী মরুপশিংবু চাক চামিন্নবা বার্ত্তোন ভৌবা মতমদা, মখোয়না দরকার ওইবা অহুতা চাবদা ঐনা মখোয়দা ক'রগুম্বা অমত্তা ভকাশন্দে।

ঐনা নখোয়বু খণ্ডহল্লিংবদি অসিনি মাথুদি কনাগুম্বাশিংবু মনা মশিং চাবা রোমদা ওনশিন হনবা পাম্লবদি নখোয়না খাণ্ডবা ভাই। অদু ঐখোয়না চেকশিনবা তাবনি। মনামশিং চাবা মীশিংনা নাম্নবদি, অমসুং ডাক্তরনা শনথাগী হিদাক পীরবদি, অদু ওইরবদি ঐনা মাবু মনামশিং চাবা মী কৌরোই। মনা মশিং চাবা অসি য়াম্না তমথিবা মচাক ওইগদবনি। করিগী? মরমদি হকচাং শাগৎনবা নত্তে, আত্মাজ্ঞানগীদমক্তনি। মী অসি শাগোংদগী হেনবনি। ঐখোয়না খন্নরিবা অসি মীওইবগী হকচাংদা লৈবা অত্মাগীদমক্তনি। মরম অসিনা মনা মশিং চাবা মীশিংনা হায়রিবা লমচৎকী য়ুম্ফম অসি লৈগদবনি — মাথুদি মী অসি শ' চাবা জীব অমা ওইনা পোকপা নত্তে অদুবু পৃথিবীদা হৌরবা মনামশিং অমসুং হৈরা চাদুনা হিংনবা পোকপনি। ঐখোয় অপুম্বা অরানবা ভাক্তনি হায়বা ঐ খণ্ডই।

ঐনা ভম্লবদি শঙ্গোম থাদোক্কনি ভমত্রগনা থাদোক্লোই। ঐনা চাংয়েং অসি মশিং থিবা ভমদনা পাংথোকপ্রে। ঐনা য়াম্না থিনা নাম্নবা মত্তমদা শঙ্গোম চাত্রবদি ঐগী হকচাং অসি হৃংগৎপা ভম্লমদে। মসিনা ঐগী পুন্সিগী অরাবনি অদুবু ঐগী মনামাশং চাবগী য়ুম্ফম অসি হকচাং (মপানথোংগী physical) গী ওইবা নত্তে অদুবু লমচৎকীদমক্তনি। ঐবু কনাগুম্বা অমনা শিগনি হায়রগা শঙুম নত্রগা যনথা চাত্রবদি, হিদাকী পাপকী মথাদা ফাওবা ঐ শিবনা হেম্না পামলগনি। মসিনা ঐগী মনা-মশীং চাবগী

য়ুম্ফম্নি। ঐখোয়গী ময়ক্তা মনা-মশীং চাবনি হায়না কৌনরিবা অসি হায়রিবা য়ুম্ফম অসি শোয়দনা লৈগদবনি হায়বা অসি ঐনা খল্লি। শা ভাক্তা চাহুনা লৈবা কাণ্ডবুশিংনা শা-ভা চাদবসু লৈ। ঐখোয়গী পুন্সিদা অহোংবা অমা ওইহল্লকলিবা অসিগী অকক্লবা ময়ম অমা লৈগদবনি ময়মদি ঐখোয়গী সমাজদা অকক্লবা লমচৎ অমসুং তোঙানবা শাজৎ লৈ অহুগা করিগুম্বা মতমদা য়ুমলোম্নরিবা ময়ী-মতা অমসুং শাগৈ-নাতৈবুসু শাওহল্লোইদবনি। তাইবং অসি মাঙশিন্নুনসু নহাক্না কায়গুম্বা নশাগী লমচৎকী য়ুম্ফম অসি থাদোক্লোই-দবনি। ময়ম অসিনা মনা-মশিং চাবা সমাজ অমা শেমগংনবা অমসুং মনামশিং চাবগী অশোয়বা নিয়ম ভাকপা অসিনা লমচৎকী য়ুম্ফম ওইগদবনি। ঐনা পৃথিবীদা উরিবা অমসুং তারিবা অসিগুম্না ঐনা নখোয়দা হায়দবা তারে মতুদি পুম্না মন মাশং চাবনা শা-ভ চাবদগী হেন্না ফৈ। ঐ অসি হৈনবীনবু ওইরবসু দরকারনবু ওইরবসু মনা-মশীং চাব লৈবাক অমদা পোকই। ময়ম অসিনা অথাঙ করবা, য়াম্না হেন্না খোনা লৈরবা নত্রগা লাইনা থোইনা লৈত্রবা চাংয়েং অসিনা উৎলবা অসি ঐনা পরিক্ষা তৌবা ঙম্মরোই। ময়মদি মসি তোঙানবা অমসুং ইশাগী ওইবা থবক্নি। হকশেলগী নিয়ম অপুম্বদা য়াম্না হৈ-াশংনা হায়বা ইনবা তাই।

ময়মসিনা, মনামশিং চাবশিংনা তৌগদবদি মনামশিংবু হৈনবদগী থোরকপা মপানখোংগী ফলতদা হেন্না মহৈ পীশিনবা

নত্তনা লমচৎকী ফল অসি পুথোক্লবা হোৎনগদবনি। শাশিংগা ঐখোইগা চপ মান্নবা শরুক য়াম্নিরিবা করিম্বা মান্নবা পোৎ খরসু লৈ হায়বা নিংশিংবা মতমদা, শাশিংদগী তোঙানবা খরসু ঐখোইগী মরক্তা লৈতবা নত্তে হায়বা অসিসু ঐখোয়না মতিক চানা খঙলবনি। অদুম ওইনমক, ঐখোইন উবা ফংই মাতুদি শল লাবা অমোমশিংনা মনামাশিং চারি — ঐখোয়না চারিবা মনামশিং অসিদগী মখোয়না চারিবা অসিনা হেন্না কৈ — অদুবু ঐখোয়বু মনামশিং চাবা মী ওইনবা হোৎনহনবা অসদা করিগুম্বা অরাংবা য়াখল খরা লৈতবা নত্তে। মরম অসিনা ঐনা খল্লম্বী মাতুদি মনামশিং চাবনা লমচৎ-শাফৎকী য়ুম্ফম ওইগদবনি হায়বা অসিদা য়াম্না মপাঙ্গন পীবা তাই। অমসুং মসিমসু ঐনা হায়গে মাতুদি ঐ ইশানা চাংয়েংদগী কয়া ফংবা ভমই, অমসুং মরুপ মপাং অমসুং ভিংরুবা শঙ্গা কয়াগী চাংয়েংদগী মাখোয়না অপেনবা পোকই মনামশিংগী মতাংদা নৈনবদা হায়রিবা লমচৎকী য়ুম্ফম অসিদগী মখোয়না মনামশিং চবা অসিনা মখোইগী পুন্সি লেনগে হায়বা অসিসু মখোয়না লেপ্লে।

য়াহৎ ঃ—নহাক্না নহাক্কী নোংমদা চারিবা চিঙ্গাক্কী চাং অসি মচাক মগুং অসিতনা ভমথৈ ওইহুনা লেনবা অসিনা নহাক্কী অচুম্বা ওইব্রা ?

পাওথুম ঃ—মসিগা মনামশিং চাবগা মরি লৈনদে। ঐদি মহৌশা লাইরেম্বীগী ওক্তবা মচানি। ঐনা অসিগুম্বা ওক্তবা কয়াসু

ভানশিংদ মাতুদি মরুপশিংনা ঐবু চামিন্নবা বার্ত্তেন তৌংকপা মতমদা মথোয়না ঐগীদ ক্তা চাননবা অচম্ব চিঞ্জাক পীরম্মী। ঐনা মথোয়দা হায়রম্মী ঐন মথোয়বু মকম অদুদা সেব তৌজবা লাকপনি অমসুং ইশামক্ত, অ'সগুম্বা ওক্তেবা থবক অসিদা হৈনবা থোক্লবাদি ঐহাক অসি মচেৎ মচেৎ শব শোয়ত্রবনি। মরমসিনা মচাক মও অসিগী চিঞ্জাক্তা ঐনা ভূমখৈ খম্বা অসিনা ঐনা মখম অনি কাম্নরে। ঐনা ক্রমিৎ ভাত্রিভৈদা ঐগী মুমিদংগী চরা চাবা লোইরে। মানা ঐগী অহোব। অচুম্বা মেনশিনবা ওয়ে। মসিগা মরি লৈননবা হকচাংগী মরমদা নৈনরবস্থ ঐনা মরম কয়া পুথোকপা ওমই।

চিঞ্জাক্তা হৈশিংবশিংনা হায় মতুদি ঐথোয়না চারিবা চিঞ্জাক অসি অসুম অসুম হেন্না হেন্না লাইথোকহনগদবনি। অমসুং কনাগুম্বা অমনা হকচাংগীদমক্তা হিংবা ত রবদি মহাক্লা অমুক্তদা পোৎ অমদগী হেন্না চারোংদবনি অদুগা য়ানশিন্নবদা অমাওবা অপুম্বা থাদে কদবনি। তিনশিনবগী মতুত্তা থাইদোকপা অসি ঐগী রাক্ষমনি মরমদি ডক্টর অনিভা ফাওবদা মোৎ মান্নদে।

অতুদগীদি মচল মঙাগী চিঞ্জাক্তা চকেশিনবা অসিনা ঐবু লমচৎ শাজত্তা অমসুং মচাক্তস্থ (matterials) কান্নবা পীরে —মচাক ওইনা কান্নবগী মরমদি, ভারতকুম্বা লাইরখুবা লৈবাক অমদা মতম পুম্বদা হাংমৈংগী শঙ্গোম ফংবা অসি ওইথোক্তে, উহৈ-রাহৈ অঙ্গুর মরাং কায়না থোকহনবা অসি অরায়বা নত্তে। অদু ওইরবদি

ঐনা লাইরবা মীশিংবু উজবা ক'লে, মসুং ঐনা মখোয়বু মৈগা মায়-রবা অঙ্গুরগী য়ুম ওইনা লৌরবদি মখোয়না ঐবু তাম্থোকনি। মরম'সনা ঐ চিঙ্গাক মচাক মঙা অসিবু চেকশিল্লুবদগী মসিনা হিক শিজিন্নবগী নিয়ম (the law of economy) সু ঙাকপা ওমই।

১৪শুবা অধ্যায়

খোংদন্না চিঙ্গাক

বিজ্ঞানিকশিংনা চাংয়েংনা ক'ব' ওমই মাদুদি, উহৈ রাহৈদা মীনা চিংবা য়াবা মচাক অপুম্ব' মশাদ অত্তুম য়াওজৈ। লফোই, কোমলা, থাংচুপ, অঙ্গুর, হৈতুপ, বাদাম, (almold) খজুর. (walnut) লৈপাক হরাহু, য়ুবী— হায়রিবা হৈরাশিং অসিদা নোয় পেনহন্নবগী মচাক অপুম্ব। তিল্লি।

হায়রিবা বিজ্ঞানিকশিং অসিনা অসি ফাওবা হায়রি মহুদি মীনা মাগী চিঙ্গাক অহু খোংহুনা চাবগী দরকার ওইদে। মখোইনা য়েৎশিল মাদুদি মুমিংকী মৈশানা নিংথিনা খোংলবা অমুনবা পোৎশিং অসি চারগা ঐখোয়না ফজনা হিংবা ওমই। অমসুং মখোয়না হায় মাহুদি চিঙ্গাক্তা য়াওরিবা নোয় পেনহনবগী মচাক অপুম্বা খোংবদা মাঙথি অমসুং মহুদি খোংদনা চাগদবা পোৎ-শিং অসি খোংহনা চাদনবা মহোশা লাইরেম্বীগী হৈশিংলবা থুজিল থোরাংনি। মসিনা চুমলবদি ঐখোয়না খোংবদা অরেম্বদা মতম, শেল মসুং energy য়াম্না মাঙহল্লে। মখোয়শিং অসিনা অতোপ্পা থবক্তা শিজিন্নরবদি কায়গনি।

কনাগুম্বা মীনা চিংনদনা হায় মাতুদি মীওইবনা থোংদবা চিঞ্জাক চাহুবা লেম্লবা হোংনবা অসি ওইথোক্কবা মরমনা অপঙবনি অমস্তুং অত্তনবনি। মরমদি মথোয়না মসি তৌবদা ভম্বগী রাখল লৈরোই। অদুবু মীনা করি তৌগনি নত্রগা ভৌই হায়বা অসি ঐথোয়না হৌজিক থুম্মরোই অদুবু মথোয়না করি তৌগদগে হায়বা অসিদা কন্না নৈনবা তাই। করম্বা মথলগী ফিদয়কম ওইরবা চিঞ্জাক্তা ফিদম ওইনিঙাই ওইরবা ঐথোয়গী অশেংবা অদুগা হেন্না হেন্না নকুবা যাবগে হায়বা অসি থঙলবা মতমদত্তা মসি ওইথোকনি। হৈ-রা চাবা কৈ হায়বা অসিদা, ঐথোয়না হায়নিংলিবদি কনাগুম্বা অমনা হৈ অসি হেক্তা ইচম চমনা চাহন্নিংদে। কনা অমনা মথল অসিগী চিঞ্জাক অসি চানিংলব'দ, হৈ অসিনা মথোয়গীদমক্তা থ্বাইগী ফবা পোৎ ওইগনি।

হৌজিকী মতমগী চিঞ্জাক্তা নত্রগা ভিটামিনগী মরমদা ইবা তম্নরিবা লাইরিক অমা হেক্তা পাও, মসিদা নথোয়না শোয়দনা ফংগনি মাতুদি চরা থুদিংগী অতেকপা মনামশিং থরদি চাও হায়বা। অদুম ওইনমক, অমোৎপা লৌথোক্লবা হোৎনবদা মনামশিং অসি তরু তরুনা চামথোকই। অসিগুম্বা শেম-শাবা অসিগী থুদোথীবা লৈহুনস্তু থুজংগী য়ুমথোং থুদিংদা মনা-মশিং থাবা ভায়। অমস্তুং অশংবা মনামশিং অসি সহরগী হাওরবা চিঞ্জাক ওইনা লৌনরে। ভারতকী মফম অয়াম্বদা

খুদং অয়াম্বদদি হরাই-চেংরাই নত্রগা ভল চাহুনা অমসুং মোরোক চাহুনা হিংই মসিনা হকচাং মাঙহল্লি। খুদংগী মীশিংনা অনাবদগী খুদোংথীবা অসিদগী মখোয়গী নোংমগী চিঙাক্তা অশংবা মনা মশিং থরা থরা য়ানশিন্দুনা চারবদি লায়না কোকপা ঙমগনি। খুঙংগী মীশিংনা চারিবা চিঙাক অসি ভিটামিন রাৎলি, অরাৎপা অসি অশংবা মনামশিং চাদুনা মেনথৎপা ঙমগনি। অফাওবা ইংলণ্ডগী ডাক্তর অমনা ঐডোন্দা অস্তুম্না হায়রম্মী মাহুদি অশংবা মনামশিং চাং চানা শিজিন্নবা অসি হৌজিক চৎনরিবা চিঙাকী হৈনবাশি রাথল অসি হোংহনবা রাথল ভৌবা অসিনি অমসুং ঙসি শঙ্গোমনা পীরিবা কান্নবশিং অসি অশংবা মনা মশিংনা লায়না মেনথৎপা ঙমগনি। অদুনা, ভারতকী লমলক্তা হৌরিবা নাপীশিংগী মবক্তা থুপ্পা লোম্না হৌরিবা য়োক-থাকপা অমসুং নোয-পেনহল্লবা ঙম্বা মনামশিংশিং অসদা য়ম্না কুপ্পা নৈনবা অমসুং পরিক্ষা তৌগদবনি।

থা মঙারোম খোংদবা চিঙাক চাহুনা হিংলক্লি। ঝুমিৎ খুদিংগী ঐনা ফংবা মনামশিংগী মহুত্তা অতেকপা মনামশিং অমসুং পাম্বী মশাগী মনা চাহুনা লেল্লি। মসিনা ঐডোন্দা অঙকপা অমা ওইনা থোকই মাদুদি ঐনা দরকার ওইবা মনা মশিং আউন্স থরগীদমক্তা ঐনা রায়বা বাজারগী মথা পোল্লম্বী। নোংমা ফজরবা অযুক অমদা রারধা অাশ্রমগী শ্রীযুক্ত ছোটেলজিনা আশ্রমগী নাপী মরক্তা হৌবা উনা থরা ঐডোন্দ পুরক্লুনা

পীরম্মী। মসি লুনি (luni) নি। ঐনা চাং য়েংলে অহুগা ঐগা চানরে। অতোপপা মুমিৎ অমদনা মহাক্কা চকরাট (chakwat) পীরম্মী। মাহুম্ন ঐগা চানরে।

মসি কংবদগী সারসেব মনা, মুভ', মেসকোর্ট অমস্তুং গাজর, খুং মানবা গাজর (carot tops), খুং মানবা হঙাম মুল্লা, অমস্তুং হরাই মঙল মনাশিং অসি ঐ ইশানা চাজরে। মসিদস্তু মত্তনা হঙাম মুল্লা মেসকোর্ট (tuber) শিং অসি থোংদনা চাবা য়াবা ঙাক্কনি, হায়রিবা মনামশিং অমস্তুং মরু অসি থোংহুনা চাবা অসিনা শেল মাঙহল্লি। মনামশিংশিং অ'সিদা য়াওবা ভিট মিন অপুম্বা নত্রগা থরদি থোংবদা মাঙখি। মসিবু থোংলবদি "মহাও হাপত্রবা অহাওবা এঙ্গাং" হায়না লোই মরমদ মনাম'শং অসিদা য়াওরম্বা কান্নবা (ভিটামিন) অপুম্বা থোংবদা মাঙখি। মতম মাংহল্লি, energy মাংহল্লি হায়বা অ'সিদং কাউহল্লিংদে।

নিম মনা অ স্তুং মক্কে

ঐনা নিম মনা অমস্তুং মক্কে মনা চাবা চাওরাক্কা চাং য়েংলে। নিম মনা অসি কনাগুম্বা অমনা থুদোংথিবা লৈতন্না শিজিন্নবা য়াই। ঐগী অরুবা হায়ববু মথোয় অসি হাও-হনবা অসিনি।

মঙ্গেগী মপ্রামগা থুমগা নত্রগা চমপ্রাগা থুমগা মাওবা অমেৎপা (চত্তনি) শেমহুনা চারবদি থোইনা সুঙাইভবা লৈতে। কনাগুম্বা অশংবা মনামশিং অসি তোপা অনি নত্রগা অহুমদি হাওনা চায়। মনামশিংশিং অসিনা হকচাংদা হাকথেংননা করি থোকহনদগে হায়বা ঐনা শেংনা হায়বা ঙমদে। অয়ুর্বেবেদনা মখোয়দা য়াওরিবা কান্নবা মচাক ময়াম অসি রা'না থাঙ্গৎপা অমস্থং শ্রীভনশালিদা য়ান্না কান্নবা কংখিবা মরম্না ঐনা মশানা চাং য়েংবা পাম্বা কাংবুশিং কোথোকনিংই। ঐ হৌজিক্কী মতমগী চিঙ্গাক্তা হৈশিংলবা মীশিং অসিনা পাঙ্গল পীবা ঙম্বা অশংবা মনামশিংবু থুম্নংগী লাইরবা লোমীশিংনা শেল ইতিং তিংদনা চারবদি মীয়ামগী ওইনা কান্নবা চাংয়েং অসিনা মখোয়বু তেংবাংগ'ন।

মঙ্গেনা কান্নবগী মতাংদা, ঐনা চপ মান্ননা থাজনা ইগনি। মঙ্গে মপ্রাম আউন্স অমা চরা থুদিংদা য়ানশিনবা অসিনা পূক্লিনগী অপনবা লৈরোই। মসি মনামশিংগা; হরাইগা নত্রগা চাকা চামিন্নবা য়াই। চিনি মতিক চান। য়ানশিন্নগা অথুম্বা [gur] ওইনা শিজিন্নবসু য়াই। মঙ্গেমহি ওইনা চাহুনা, ঐগী চরাগা লোয়ননা চামিন্নবা অসিনা অক্লমগী শক্তম অপুম্বা মাঙখি। লোকথুংবা, অচিকপা (rheumatism) অমস্থং অপোম্বা অসিসু হনথহনরা ঙমই অহুপা, মঙ্গেবু চাদব মী খা তারবা ইরৈ লৈতে।মসিনা অফাওবা রেসম (rasam) গী হৌরককরি।

অশংবা মনামশিং অমস্থং অহিংসা ওইবা চিঙাক

মশানা চাবা ভুমজরিবা কনাগুম্বা অমনা অমুনবা হৈশিং অসি থোংদনা চারবদি, মনা-মশিং অশংবা চাবা হৈনবা মীনস্থু কʼরগী চাত্রিবনো হায়বগী মরম কংদে। চিঙ্গাক্তা হৈশিংবা শিংগী মতনি মাদুদি থবী, মনামশীংগী মভোং (vegetable marrow) মাই-রেন, থোংদুম অসিনচিংবা থোংলগা চাং য়াম্না চাবদা কান্নবা অদুদগী হায়রিবা মনামশিংশিং অসি চিঙ্গাক্তা খজিক্তং য়ানশিন্দুনা চাবা অসিনা হকচাংদা য়াম্না হেন্না কাই। অদুবু অথোংবা চিঙ্গাক ঙাক্তা ভোয়না চাবা মরম্না, পুক্নিনশিং অʼস য়াম্না শোল্লি মাদুদি অশংবা মনাশিংগী অচুম অরান অসি অহানবমক্তদা ভৌবা ঙম্নবদি কনাগুম্বা অমদি থোইনা ঙক্লোই মদুদি কনাগুম্বা অমনা মনামশিং অশংব তেক্লবা অমা নিংথিনা শায়দুনা চারবদি মাদুগী করিগুম্বা কত্তবা ফল লাক্লোই হায়বা অসি এৈনা হায়বা ঙনই।

মসি নিংথিনা শেমগৎলবা রাক্স্নি, মাদুদি চারিবা চিঙাকী চাং অছমক য়াম্না কুপ্না শায়দুনা চারবদি নোয় পেলহনবগী শরুক অয়াম্বা হকচাংদা তুংহোই। থোংদবা অশংবা মনামশিং চাননবা পীবিবা নিয়ম অসিদা কনাগুম্বা অমনা য়াম্না কুপ্না শায়দুনা চাবগী নিয়ম অসিদা করিগুম্বা মুঙাইতবা হৈনদবা

য়ুওদবা থোক্লবদি, চিঙাক থরতা চারগসু য়াগনি অমসুং অসুম ভোট্টুনা চাবা থকপদা হৈশিংবা উৎপত্তা নত্তুনা কনাগুম্বা অমনা চিঙাকী দমক্তা জীব হাত্তুনা চারিবা অসিসু লাইনা কোকপা ঙমগনি মরম অসিনা চিঙাকী ওইগে ওইসনু, হিংসা ওইবগী রাকমদগী ওইগে ওইসসু থোংদবা মনা মশিং চাবা অসিনা অথিংবা থুদিংদগী লানথোকপা নত্তুনা য়ায়া থাগৎনবা রাকম অমসুনি । অদুবু হায়রুত্তুনা কায়দে, মনামশিং অসি হিংনা চারবদি মসি থঙত্তুনা থরা হেল্লা চেকশিনবা তাই মাহুদি মথোয় অসি পুমদে, হেল্লা থুইদে, নত্রগা পত্তে নত্রগা মোৎপসু মোত্তে ।

"চিঙাক্তা লাইছুবা"

ঐসি মিহুন শুদবা, কোকচাওবা অমসুং অঙাওবা মী অমনি হায়না থঙনৈ । তশেংবদি, মিংচৎ অসি নিংথিনা য়োকত্তুনা থম্লে । অদুবু ঐনা চৎথিবা মফমদা ঐ ইশামকসু ঐগী কোকচাওবা, মিহুন শুদবা অমসুং অঙাওবগী করেম্নবা য়াহৈ অসিদা থল্লম্মী । মসুম্না তেংবা অ'সি অন্ধ্রাদনা থরাইদগী চাউবা শরুক লোই । মথোয়না সরস্বতীগী আশ্রয়দা চংজত্তুনা মথোয়গী লম্বা থিরম্মী । মসিদা থোইনা ঙককম নৈনতে মহুদি হায়রিবা নমুনা অসি অন্ধ্রাদা কোয়বা মতমদা ঐনা ফংলম্মী

অদুবু ঐনা ল'ইবাক পাবিরিবা মীওইশিংদা মিসন অসিদা য়াম্না থাজরবা ভাওবগুম্বা অমন' মচাক্কা হৈ-শিংলবা মী অমা ওইদুনা চা'য়েং কয়া উৎহল্লিবা অদুগা' ঐনা চহি ২০ শুরগা ছাত্র ওইরবৈদা লোইশুব অ'সবু নিং'শ জ'র। মহাক অ'স রাজহামুন্দ্রিগী সুন্দরাম গোপালরাওনি ঐন ভিজ গাপত্তামদা উনখিবা মতমদা মহা'ক'স অশংবা অমসুং অতেকপ মন-মশিংদা চাদুনা লে'প্লি হ'য়না ঐঙোন্দ হায়'খবা সভে'গী সুপারিন টেনডেণ্ট অসি মাগীদমক্তা ই'খোল (garden) শেমবীংম্মী। গোপাল রাওগী সেনাটরিয়ম অমা লিংখৎলম্মী। হায়রিবা লাইয়েংশং অসিদা মপূন্সি অপুম্বা কথোক্লম্মী। নিঙ ভিঙবা (Hip bath) অমসুং অসিগুম্বা ঈশিংগী লাইয়েং কয়াগী চা'য়েং অসিনা অনাবা মীদা কান্নবা কয়া পীরম্মী। অদু ফাওবদা পুম্নমক অসি থুংশেমগী ভাক্তনি। লাইনাদগী কন্নবা মৈদা থোংবা চপ্পাক শিজিন্নদবা হৈ। শা-ভানা তৌবগুম্না, পোৎ অপুম্বা অহিংবা মওংদা লৌবনা হেন্না হৈ।

নহাক্না পুমহিং হি'বা চিপ্পাক শিজিন্নবা পাউতাক পীবিগদ্রা ? ঐনা হংলম্মী ভশেংবনি, করিগী ওইরোইদোরিবনো ? মতোন থোক্লবা মহৈ মরোংনা লাইয়েংবদা অরিবা থোঙ হাম্ম লাইনা অসি পক্লম্বা মুপী কয়া কবা ঙমদ্রে হায়বা অসি„ গোপাল রাওগী পাউথুম্নি।

অদুবু শোয়দনা অহোংবা মতম অমদি লৈগনি "ঐনা ভপ্পা য়েৎলম্মী। অহোংবা থাক অমত্তা দরকার লৈতে হায়না

গোপালরাওস্থ য়াওশিল্লক্লম্মী। চানিংবা মতম অমদা অথোংবা চিঞ্জক চাববুদ চানাং অমস্থং প্রোটিণ য়াওবা পোৎস্থ য়াওনা অশংবা মনামশিং হিংনা চাবা অসিনা হেন্না লায়না তুমই। মসি হোৎনো নখোয়না মুঙাইবা পোকনি।”

নহাক্কা খুদোংথিবা অত্থু লৌগত্রা? গোপালরাওনা হায়খি অত্থুদগীদি, নহাক্কী অতিংবা গেহু অত্থু থারকউ, ঐনা ঙসিদগী হৌরগনি, ঐনা হায়খি।

লাইরবা গোপাল রাওনা অতিংবা গেহুত্থু থারম্মী, কস্তুরিবাইনা মসি ঐগীনি হায়বা খঙদবদগী, মসিবু লৌখোক্লিবা ভোলুনতিয়ারশিংদা পীখ্রে। মরমসিনা চাংয়েং অসি মথংগী মুমিত্তা তৌবা তারম্মী মরমসিনা, ঐনা মসি ইবা অসি থা অমগী মতুংদনি।

ঐ চাংয়েং অত্থুগী ফত্তবদি ওইদে। মসিনা ঐবু য়াংহনবা অত্থুগা অরুম্বা হস্থহনবা য়াই অত্থুবু জীবনি শক্তিদি থোইনা মাঙদে।

চিঞ্জাক্তা বিভুলা চুরবা ইচিন-ইনাওশিংনা ঐনা করি তৌরিবগে হায়বা খঙগদবনি। ঐনা মহৌশাবা শিজিন্নবদি:—

মতোন খোক্লবা গেহু	—	তোলা	৮
চনাং ওইহল্লবা অথুম্বা বাদাম	—”		৮
স্পিনাক শোইরবা নত্রগা অশংবা মনা-মশিং	”		৮
অশিনবা চম্প্রা	—	আউন্স	৬
খোইহি	—	আউন্স	২

হাপ্তা অমগী মহুংদা গেহগী মহুত্তা মতোন থোক্লবা চানা ২ রক ৩ লক চায়। গেহগী মহুত্তা, চপ মান্নবা চাংদা চানা চাবা কান্দা, য়ুবীগী শঙ্গোম্না বাদামগী চনাংগী মহুৎ শিল্লি। চিঞ্জাক অসি অনিথোক্না থায়দোকই — অহানবা চরা অমুক পুং ১১ দা অতুগা ২ শুবা চন্নানা স্থুমিদাংগী পুং ৬.১৫ দা চায়। ঐনা হেক শোয়বা পোৎ হায়ববু ঈশিংনি। অমুক্তা অমস্থং স্থুমিদাংগী মনুংদা অমুক্তদা ঈশিং অশাবা, চম্প্র অমস্থং থোইহিগা থকই।

অহুবু গেহ অমস্থং হরাই চানা অসি পুং ৩৬ কী মনুংদা মতোন থোকই। হায়রিবা মরুশিং অসি ঈশিংদ' পুং ২৪ রোম ভিংই। মহুদা ঈশিং অসি যোৎলি। অতুদগী হায়রিবা মরুশিং অসি অহিং চুপ্পা অচোৎপা থাদি কি অমদা পুনশিন্দুনা থমই। অমুক শিজিন্নবগী নিংথিনা মতোন থোক্লব্বা শোয়দনা থেংনগনি। মরা কম্রিবা মী অমনা মরু অসি শায়ম্রবস্থ য়াগনি। য়ুবীগী শঙ্গোমগীদমক্তা, য়ুবী মপুমগী শরুক অমা কুপ্পা তক-থায়রে অতুগা নথোয়না হায়রিবা অসি থাদি কি অমদা শুমদোকউ।

যাম্না শাংথনা নৈনরুবগী থোইনা কান্নদে। মথোয়গী পাউতাক (suggestion) কা লোয়নন্না ঐনা তাকইবা থর অসিনা চিঞ্জাক্তা শেমদোকইবা মী অমগীদমক্তদি মতিক চারে। ঐনা থোংদব্বা হৈ-রা মনামশিং চাতুনা চহি কয়া নৈরক্ল অতুবু থোং-দব্বা হরাই অমস্থং মরু-মরাংশিং (cereals) দি থা মথাই অমদগী

হেন্ন' করিগুম্বদা চাখিজ্রি। মরমসিনা, থোংদবা মনা-মশীং চাদুনা হি'বা মীশিং অদুনা ঐবু মথোয়না ফংলকপা সাহিত্য অমস্তং চাংয়েং কয়ানা থৌজানবিবা ওইসমু।

ঐনা চাংয়েং অসিগী অচুম্বা অদু কো'দোকখ্রে মরমদি মসিদা ঐনা খ্বাইদগী মরু ওইবা থরা পাম্বদগীনি। মসিনবু মাইপাক্লবদি য়া'মা পূক্নি'চংলবা অমস্তু' জাংথিরবা মুপা মুপীশিং-না মথোয়গী চিঙ্গক্তা পুন্সিগী মওং অহোংবা অমা পুরকপা ভমজনগনি। মুভাইবা পুরকপা ভমদ্রবা মুপী অমবু হায়রিবা চিঙ্গাক অসিনা মুভাইবা পীব' ভমখি। থোংদবা চিঙ্গাকী মগুণদি চাংদম্নদুনা কান্নদে। মরম অ'সিনা চিঙ্গাক্তা শেমদোকইবা লিদ'ক মাইবা অমস্তং অচম্বা মাইবগী মিতুংশী খওনবা মতেং অদু ঐনা নিজরি।

কনাগুম্বা অমনা চা'য়েং অসিবু ভাব তাদনা শিজিন্নদবা ওইসমু। ঐদি গোপালরাওগী থাজবা অদুম্ন লৈতে মসিনা হৌজিক ফাওবদা মঙ্গোল ওইগনি হায়ব ঐদ থাজদ্রি। চিঙ্গাক শেমদোগক্লবা ইচিন — ইনাওশিংগা চা'দম্লনবা ঐনা চে অসি কোংজবনি।

I

মৈরাওকবা চিনজাক চাংক্লোং

মহোশাগী ওইদবা অমস্তং থাজদবা অসি, ঐগী মৈচংদবা চিঙ্গাকী চাংয়েং অসিনা থোগংলম্মী। মসিনা মুভাইরবা অমস্তং

পাউতাকী মশক ওইরবা চিঠি কয়াসু চৎনরে। ঐনা য়েংবা ফংই মাহুদি খোংদবা চিঙ্গাক চাহুনা লেনবা মী কয়াসু লৈ অমসুং মশিং লাকওমদনা অসিগুম্বা চিঙ্গাক্তা চাহুনা লেনবা মী কয়াসু লৈরি।

চাংয়েং অসি হৌজিক কাওবা চৎথরি। চাংয়েং অসি তোইনা চৎথবা লোশিং অসিদা ভাগনিঙায় লৈতনা য়াম্না চিংনবা মতম অমা লৈখি। অন্ধ্রাদা কোয়রিঙৈদা অঙকপা ফংনা শোনথবা অসিনা ঐবু লাকশিল্লমই। অতুবু মৈচংদবা চিঙ্গাকপু মাঙদা থমহুনা ঐনা মসিগী থাজবা সুত্রদা অমসুং ঐনা মসিদা মিচংচনবা অসি অসুক্কী মতিক চাউখ্রে মাহুদ ঐনা ঐগী চাংয়েং অসি করিগুম্বা থাদোকপা য়ারোই। মরমদি ঐগীদমক্তদি মসি ইচম চম্না লু নানবগী রাকমদা নক্তে লিক্না শিজিন্নবা, অমসুং পুক্নিংগী নত্রগা অত্মাগীসু ওইবনি।

ইত্তৎত্তনা পুন্সিগী খোংকম কয়াদা মাইয়োক য়ারিবা লৈবাক অসিগী মফম খুদিংদা জাতিগী ওইবা থবক শুরিবা মীওইশিংদা য়াম্না হেন্না কায়ে। তোঙান তোঙানবা প্রদেশ খুদিংগী তোঙান তোঙানবা চানবগী নিয়ম লৈরিবা অসি হায়রিবা অসিনা শোয়দনা নমথবা ঙমগনি। য়াম্না হেন্না থাজবগা লোয়ননা ঐনা ইবা থোক্লবদি অমুক্তা হেন্না কায়গনি। ইবা মতমদা ঐনা মসি

মখৈদি হায়বা ওমই মাতুদি ঐখোন্দা মসিনা ইশোক শোক্তবগুম তৌই। ঐগী হকচাংবু নিংথিনা খঙবিরবা ডাঃ অনসারীনা ঐগী চাংয়েং অসি নিংথিনা পরিক্ষা তৌরম্মী অদুগা মাগী মতম্ অসিনি মাতুদি ঐন হৌজিক্কী ক'রবা হকচাং অসিদগী মতম-ছুদনা কা হেন্না ফৎলমদে। কোহলাপুরদা ঐনা নাখিবা ব্লড প্রেসর (systolic) অসি কৈদৌউদসু ১৫৫ গী মথাদা লৈখিদ্রবা লাইনা অ'স ১১৮ দা হন্থরম্মী অদুগা মিচুন কাংলোন অসি ৪৬ তা থারম্মী। ১১৮ দা লৈজরবসু, মসি হায়ক্কৎ চাং নাইবা (sub normal) অমদা পুবক্লে, ঐনা মেলেরিয়াদগী হাইদোকপা ঙম্লকলিবা অ'সমক মসিনা ফত্তবা থুদম অমা ওইবদি নত্তে অমসুং মতম অদুদা ঐনা হৈরাগী মহিদা চাদুনা লেপ্লম্মী।

Dr. Muthu's গী যাক্কর অমসুং Culonel Mecarris-sion গী পাউত্তাকী মশক ওইরবা অমসুং মরুওইবা চিঞ্জাকী মরমদা নিংথিনা ইরবা লাইরিকশিং অসি পারগা ঐনা হেন্না চৎথখিগে হায়বা চাংয়েং অসিবু অমুক্তা হেন্না পামহল্লম্মী। অহানবগী অসিনা চিঞ্জাকী মরমদা ইবা অহানবা চৈথন (chapter) কয়াসু য়াওই অদুগা অকোনবগী অসিনা ভারত্তা লৈ'রিবা অঙাংগী মরমদা নিং'থিনা ইরি অমসুং অচম্বা মীনা দরকার ওইবা অমসুং খঙদবা য়াত্রবা লোয়পেলহনবদা মতেং পাংলবা পাউ কয়াসু য়ম্না শম্না, পাও শুবা মওংদা

ইরি। মসি চেকশিন্না নিংথিনা পাবদা য়াম্না কান্নরবা লাইরিক্কি।
ঐগী মত মতুংইন্নসু, লাইরিক অসিদ মহৌশাগী ওইবা অমসুং
থাগৎপা য়াবা কয়াসু শাগী চিঙ্গাক শা নত্রগা শঙ্গোমগী
ময়মদা নৈনরি।

হৌজিক্কী মতমগী বিজ্ঞান অসিনা পৃথীবীগী পান্দীশিংনা
মাগী অয়োবগী থাক্তা মীওইববু য়োকইবা হৌজিক ফাওবা
পুথোকত্রিবা লমদম অসি পুথোক্তদবনি, তৈনবা শাজৎকী মতেংনা
বিজ্ঞানগী থাজবা অসি শা হাৎপদা, য়াম্মত্রবদা শঙ্গোম অমসুং
শঙ্গোমদগী থোকপা পোত্তা কন্না নৈনবা তাই। পাৱি পুৱিদগী
হৈনরক্লবা ভারতকী ডাক্তর'শ বু হায়রিবা থবক অসি
পাংথোক্লবা হায়বা মসিগী মথৌনি। ভিটামিনগী মরমদা য়াম্না
থুনা কুপ্না থিজিন্নকপা অমসুং হুমিস্তুগী ন'কোয়ননা খ'াইদগী
মরুওইবা অপুম্বা ফংবা য়াবা অসিনা য়ান'রবা শুত্রবু ফনা
য়াম্নসু হৌজকী মতমগী বিজ্ঞ নিকশিংনা চিঙ্গাকী মরমদা
পুথোক্লিবা অসি অনৌবা বারেংন (revolutions) অমা লাক্লবা
হোৎনবনি। মসি ফনা ওইহ্নসু, লাইরিক ইরিবা অনি'সমক
য়ানদবা য়াওদে মাহুদি পোৎ অপুম্বা মশাগী হিংনা অশেংবা
(থোংবা) মওংদা চাগদবনি, নথোয়না মথোয়দগী খ'ইদগী
কান্নবা শরুক ফংগে হায়বা অমসুং মরু ওইনা মথোয়দা য়াওবা
চেংগী শরুক (ভিটামিন) অদু অরেম্বদ' মাওহল্লোই হায়বদি
মথোয়না মত পী মাহুদি মৈনা চেং থরদি মাওহনথি অমসুং
চেং অসি মচু ফজনবা নত্রগা নিংথিনা চোইথোক্লবা হোৎনবদা

চেং অমস্তুং গেহুগী মকুদা য়াওরিবা মরু ওইখ্রবা থুম অমস্তুং চেংগী শরুক অসিস্থ মাণ্ডহল্লি।

ঐগী মমাংগী চেকোং (article) অমদা ঐগী চাংয়েং অসি শিন্দোকতুনা লাইরিক পারিবশিংদা কাংশি (warning) পীররি। অতুবু থা অনি চাংয়েংলবা মতুংদা, ঐনা য়াম্না থাজনা হায়বা ভাই মাতুদি করিগুম্বা শঙ্গোম অমস্তুং ঘী চাক্লু থর থর ফংবা থেক্লবদি নথোয়স্থ চাং য়েংবা য়াই। ঐগী চাংয়েং অসি মৈ চংদবা অমস্তুং শঙ্গোম য়াওদবা ওইরবস্থ ঘী অমস্তুং শঙ্গোম থাদোকউ হায়বগী ইনশিনবগী ফিভম অমত্তা লৈতে। হকচাং শোকহন্দনা শঙ্গোম অমস্তুং ঘী থাদোকপগী ওইথোকপা অসি থাদোকত্রবা ফাওবদ ভসি দাবী তৌনবিবা শঙ্গোমগী ফল অসি চিঙ্গাক ওইবা মনামশিং পুন্সিল্লগা কংই হায়নরিবা অসি ফাওবদি ঐনা দাবী তৌবা ভমদি। হায়রিবা লাইরিক ইরিবশিংনা চিংনবা লৈতনা মত পীরি মাতুদি শঙ্গোম নত্রগা ঘী য়ানশিনবা অসিনা মনামশিং ওইবা পোংমথৈ অমস্তুং মহাও অসি চিঙ্গাকী মগুন্দা হেনগংহল্লি। অমস্তুং মহাওগী চাং অসি হকচাংদা চুপশিনবা হেঙ্গিলহল্লি।

ঐনা হৌজিক করি চারিবগে হায়বা অতু লাইরিক পারিবশিংদা হায়রি :—

মতোনথোকপা গেহু	....	...		তোলা	৮
বদাম মকুপ্	•••	...	•••	,,	৪
বদাম মপুম	....	•••	....	,,	১

অশংবা মনামশিং (অতেকপা) মতোং (dudhi)		
নত্রগা থবী অসিংগুম্বা (মকুপ) তোলা		১৬
কিসমিস (অতেকপা হৈ র)	,,	২০
চম্প্রা		২
খোইছি		৪

চাংসু নত্রগা মথলসু তশেংবা লেপ্তে। ইতত্তুনা, ঐ বদাম নত্রগা গেহু নত্রগা অনিমক থাদোকই। করিগুম্বা মতমদা গেহু অমসুং বদামগী মহুত্তা ঐনা মতোন খোকপা গেহু অমশুং য়ুবী মকুপ চায়। লাইরিক পারিবশি'না খোইছি চাবগী দরকার লৈতে। মহাক্না চিনি অশাংবা চাবা য়াই, মাগুই হায়বা খণ্ডনরবা চিনি অণ্ডোবদি শুংচা চারোইদবনি। চিনিগী শরুক অসি কিসমিস, থৈবোং অমসুং থাংছুপ্তুগী কংবা চিনিগী চাং য়ামদনা চাগদবনি। ম'স মতীক চাদে হায়বা খণ্ডলবদি মহাক্না গেহুগী চাং হেনগৎপদা খোইনা কায়রোই। হোগৎলকপা থাক্তা, ইহাং হাংবগী ভাব অমা কাওবকপা য়াই। লাম্না শিজিন্নবদগী চাকথাও অসি পোণ্ডখোকপা মরম অসিদগীনি মশাগী মহৌ-শাগী মওংদা মওং তাত্রিবমথৈ অহাংবা থাওগদবনি। মহী-হোম্বা হৈ নত্রগা মনামশিং য়াম্না চাবা অসিনা নত্রগা অসিদগী অমুক্তা হেন্না ঈশিং মরাংকায়না থকপা, গেহু নত্রগা চনা চাবগী খাইদগী য়াম্বা থাক্তগী হেন্দনা, চাবা অসি অহাংবা অসি কোকহনবা ওমগনি। কনাগুম্বা অমনা শেল মরাং কায়না লৈরবদি চিংনবা য়াওদনা শঙ্গোমগী শরুকসু হেনগৎহনবা য়াই। ঐগা

লোয়ননা মরুপ কুম্থ্রাদগী হেন্না চাং অসি চত্থরে। মথোয়গী দমক্তা লেপ্পবদি অসিনি।

মতোন থোকপা গেহু	...	....	...	তোলা ২০		
,, ,, চনা	...	...	....	...	৪৮	
মনামশিং	....	...	...	...	১৬	
য়ুবী	....	...	....	...	৮	
কিসমিস	....	...	....	....	৪	
চম্প্রা	...	...	....	....	১	
শঙ্গোম	...	....	....	পাউণ্ড	½	
অভোপ্পা হৈরা কংবা মত্তমদা	...	...	...			
য়ুবীগী মহুত্তা ঘী	...	...	তোলা ২			

শঙ্গোম অমসুং ঘীগী চাং অসিনা থ্বাইদগী হন্থে। য়াম্না চানিংবা কাংবুদি মনিং তম্না চাবা কায়দে। ঐখোয় অপুম্বা থুম থজিক্তুং চায়। ঐনা থা মুক থুম চাদে। অছুবু হিদাকী মীওই থরনা ঐনা থুম থাদোকপা অসিদা কাংশি (warning) পীরম্বী শোম্থবগী ভাব নত্রগা তশেংনা শোম্থরে হায়বা ভাবতা শারহুনা ঐনা আলমোরাদা থুম চাবা হৌখি। নোংমদা ঐনা থুম চাবা অসি মরু (মরিক) ৩০দগী হেন্না চাদে। খোইহিদা নোংমদা তোঙান তোঙান্না ঈশিং অশাবগা লোয়ননা অহুমলক থকই। য়াম্না তোরবা শায়নবা চাবা অসিদি কান্নবদা থোইনা মপাঙ্গল

পীদে। ঐখোইগী য়া অমস্তুং য়ারী অসি অস্তুক লায়া শিজিন্নরে মাহুদি ঐখোয়না মখোয়বু নিংথিনা শিজিন্নবা অসি য়ায়া অরাবা অমা ওইরে।

II

খোংদবা চিঙ্গাকুগী কংলকপা ঐগী চাংগী মুঙাইবা অমস্তুং মাহুবু য়াবগী প্রমাণ পত্র অসি তশেংনা খণ্ডজিনবা য়াই। অপ ম্বা কাংবুশিংনা হেন্না হায়জিনবগী মওং অমস্তু কংই। মতিক চাত্রবা অচুম্বা মরম অসিদা মখোয়গী পোলোইগী য়ুম্ফম অদু শাগৎলে নত্রগা চাংল্লেংনা কলগী মরক্তা অচুম্বনা য়াথং পীদবা (warrant) কয়াস্তু উবা কংই। মরমসিনা হায়রিবা চাংয়েং অসিনা ঐবু তেংবাংলকপা মতমসিদা, ঐনা ইশানা মখোয়বু থিংবা ঙমত্রবা মরম্না, ঐনা মখোয়বু লমজিং পান্নিবা (fellow seeker) শিংবু লমজিংনবা থাজবা য়ানা চেকশিন্লে। মরমসিনা ঐনা, মখোয় অপুম্বা খেননবা (variation) য়াই হায়বা অসিনা তিনশিন্নতুনা ঐনা ইশানা কংলকপা চাংয়েং অমস্তুং খেংনরকপা ফলশিং অতুগী তোঙান তোঙানবা অহু মরক মরক্তা য়েংননবা প্রস্তাব তৌরম্মী।

শাংনা চাংয়েংনবা অমস্তুং য়েংলবা মতুংদা, হকচাং পুম্বগী তোঙানবা চিঙ্গাক অমত্তা তোপ্পা লৈতে হায়বস্তু ঐনা খঙলে। অধিংবা মাইবশিংনা মখোইগী পাণ্ডিত্যবাদমক দাবী তৌরবদি মসিনি মহুদি, অয়াম্বা থৌদোক্তা মখোয়না নিংথিনা

পাউথুম পীবগুম্না, অপিবা থৌদোক অমবুসু কান্নহনবা অসিনি। করিগুম্বা মশা (শাখা) অমদা হিদাক্তা অথিংবা পীবা অসিগুম্না করিগুম্বা বিজ্ঞানিক অমবু মাগী থিজিনবদা অথিংবা পীবা অসিমুক য়াওদে। করিগুম্বা হিদাক নত্রগা চিঞ্জাক্লা মীওইবগী হকচাংদা থোরকপা অওনবা (reaction) অত্তুগী মরমদা মহাক্লা তশেংনা ক'রি থোক্কদগে হায়বা থোনা ফনা হায়বা ঙমদে। অত্তুনা মসি চা-ম্বেংনিংঙ'ই'ন। মীয়াম্না হায়নবা অত্তুদি, মী অমগী চিঞ্জাক অত্রু মী অমদাদি হু ওইবা হায়বা অসি মুমিৎ খুদিং থেংনরকপা অচুম্ব কয়াদগী লৌশিংনা য়ুম্ফম ওইবনি। মুংদা লৈবা আত্মাগী য়াওন (evolution) দা খরাইদগী চাউবা শরুক য়ারিবা হকচাং অসিগী মরমদা মীচম্না ফাওবা খঙদবা য়াদবনি এথোয়গী হকচাংবু অঙাংনা চেকশিন্দবগুম্না হকচাংগী মরমদা থেশাদাগুম্বা অৈত করিগুম্বা পোৎ অমত্তা লৈতে। হকচাং অ'স ঈশ্বরগী মন্দির ওইনা লৌবগী মতুত্ত, এথোয়না মসিবু ফত্তবা হুন্দে কুবা গাড় অমা ওইনা লৌই অমসুং অ'সগুম্বা ফত্তবা মচাকশিং অসি হেনগৎহন্নবা, নাবগ এথোয়না ডাক্তর কৌবা অমসুং আত্মাগী লৈকম ওইবা হকচাংবু চৈবদা ঈকায়বা পোক্তে।

অদুবু হৌজিক ফাওবদা অকায়বা লাক্তে

১। হৌজিক এগা চাং য়েংমিন্ন'রবা মী কুনগানিথোই শুরে। মথোয় অয়াম্বনা শঙ্গোম থাদোক্লে।

২। মথোয়গী চিঞ্জাক্তা লকোই হাপচিল্লি, অমসুং য়ুবী চাবগী চং অত্রু হেনগৎলক্লে।

৩। থাঙবা ওম্ম থাঙবগা লোয়ননা মসিমম্ হায়বা য়াই মতুদি শঙ্গোম অসি থকপা মতমদা হকচাং শোম্বুরকপগী খুদোংথিবা নত্রগা অতৈ ফত্তবা ফল অ৸ত্তা ফংদে ।

৪। ময়োন চোংবা মহৈ মরোং মতোল চোংবা হরাইশিং অমম্ুং অশংবা মনামশি· তুমহনবদা থোইনা খুদোংথিব লৈতে ।

৫। অরাম্বা থোদোক্তা, মাংবা য়ৈথংপা অসি হরাই চেং-রাই থাদোকপদ৷ কান্নবা পী অমম্ু· ডুধি (dudhi) মতোং মাইরেন, থবীনচিংবা অসিগুম্বা অশংবা মনামশিং মরাং কায়না চাবদা অমাংবা য়ৈথত্তে। অফবা ক·দব· য়ুবীগী মতোং অদু কুপ্না তক-থায়রগা মশাগী ঈশিংগী নত্রগা অফবা ঈশিং য়ানশিন্নরগা অমম্ুং থর পোবা ফিদা চুমথোক্লগা য়ুবীগী শঙ্গোম শেমই। য়ুবী মপুম ওইনা চাবদা হকচাং থজিক্তা ফাওবা শোক্লোই নত্রগা হুডাইতবা ফাওরোই ।

৬। অয়াম্বা থোদোক্তা হকচাংগী অরাম্বা হৈম্ব। অদুবু মৈ চংদবা চিঞ্জাকপু শোগংপা মরাচংপা হিদাক্কী মীওইশি·না য়ারি মাতুদি করিগুম্বা ওমথৈ অমা ফাওবদি অরাম্বা হম্ববা অসি হকচাং ফবগী খুদম্নি অমম্ুং হকচাং অসিনা হুগী মশক ওইবা ফওবা মচাক কয়া হকচাংদগী পুথোরকপগী খুদম্নি ।

৭। অদুকাওবা মী অয়াম্বনা শোম্বগী লৌশিং অসিদি ফংলে, অদুবু হকচাং শোম্ববা অসি মথোয়গী চাংয়েংদা ময়াই ওইবা থাক্নি, হায়বসি মরাচংপা মথক্তা মীওই অসিনা পনথিবা

অসিদা থাজহনা, মখোয়গী চাংয়েংদা লেপ্তবা চৎথৈ মসিদা করিগুম্বা চিংনবা অমত্তা য়াওদে মাহুদি, চনাং অমসুং মহাওগী শরুক কা হেন্না চাশিন্দুনা মরিন চৎলবা পুক্থাও অসিনা মাগী মহৌশাগী মওং অহু অমুক হন্জিন্নক্লিকাওবা ইহাং হাংবগুম্বা নিংই।

৮। চাংয়েং অসি অরাইবা নত্তে মসিনা যাহুদোনা কান্নবা পীবসু ওইদে থাওব, লেপ্তবা অমসুং হৈশিংবা অমসুং চেকশিনবা চংই।

৯। ঐখোয় মীওইবা অয়াম্বনা মাথাগী শক্তি হেমগৎলবা অমসুং থরাইগী তেকথৎনা মুত্তাইবা অহুবু থেংনরে।

১০। শাগী ওইবা পুকচেল অসি হুম্বহনবদা অরেপ্পা মতেং পীবগুম্বা চাংয়েং অমনি হায়বা অসিসু মী অয়াম্বনা খঙলে।

১১। তোয়না শায়বগী য়াথং পীবা মতম অহুদা য়াম্না অকনবা মপাঙ্গল পীদে। ঐনা কংই মাহুদি হিরম অসিদা য়াম্না মুম্না খঙলবা, চেকশিনবা য়ুম্বু ফাওবনা তোইনা শায়হুন। চাবগী বিদ্যা অসি খঙদে মরম অসিনা মখোয়গী ময়া ফত্তে অমসুং মকোন থোক্লবা য়ারী লৈজরি।

মাইবা কয়ানা ঐগী চাংয়েং অসিদা হৈনরম্মী। আয়ুর্বেদগী বাদী অমসুং বিবাদিগী মরমদা অইবা কয়াগী আর্টিকলদগী মখোয়না ঐত্তোন্দা অতম্বা লাইরিক থারম্মী ঈশিং অশাবদা খোইহি য়াম্দুনা শিজিন্নদনা অহুগা মাহুগী কিনিঙাই ওইরবা ফলশিং অহুবু য়াদহুনা ইবা অয়ুর্বেদিকী তন্নরিবা লাইরিকসু মী অনি

নত্রগা অহুম্না হায়রক্লস্মী। হায়রিবা লাইরিক অসি মখোয়না মশানা চাং য়েংহনা থেংনবা অচুম্বা ফংলব্রা হায়বদা, মখোয় ভুমিন লৈরম্মী। ঈশিং অশাবদা খোইহি য়ানশিন্দুনঃ থকপগী চাংয়েং অসি ঐনা চহি মরিরোম চৎথরক্লি। অমবু ওইরবস্তু অমবু ওইরবস্তু করিগুম্বা ফত্তবা ফল অমত্তা থেংনদে। মীওইবা জাতিগী ওইনা তৌবা মরমনা খোইহি শিজিন্নদনবা অয়েৎপা কয়ান্সু থাঙ্গৎলকই। ঐনা কি মাহুদি ঐ অসি য়াম্না ন্যায় হৈবা ওইরমলবদি ঐনা শিজিন্নরিবা নত্রগা লোরিবা পোৎশিং অসি হুস্তরমগদবনি। অদুবু পুন্সি অসি চৈরাক কনবা ন্যায়না শাবা নত্তে। চাং নাইদবা ওইনা চাওখৎ-লমবা উরবস্তু মশাগী নিয়ম অমসুং ন্যায়গী মতুংইন্না শেমগত্তরকপা হকচাং কায়াৎনি। হিদাকী মীওই-শিংগী পাউতাক মথাদা ঐনা জেরাদা জেলদা লৈরিভৈদা খোইহি শিজিন্নরম্মী। মতুদা কান্নখিবা অহু হৌজিক চরকার ওইরিব্রা হায়বা অসিদি তশেংনা থত্তবা ভমদে। নোংচুপপোমগী ডাক্তর-না মসিবু ব্রাংনা থাঙ্গৎলি।

অতোপ্পা মাইবা অমনা হরাই মত্তোন থোকপা শিজিন্নবগী মরমদা তন্নরিবা লাইরিক অমদগী লোথোকতুনা য়ানিংদবা উৎলম্মী, অদুবু মহাকন্ন মাগী তমনরিবা লাইরিক অহু য়াবা উৎননবা লোশিং কয়াগী চাংয়েংদি য়াওদে। মসিনা ঐনা আয়ুর্বেদিক মাইবা কয়াবু য়াত্রিবা অসিনি। ঐনা থোইনা

চিংনবা পোক্তে। সংস্কৃতকী লাইয়েং লাইরিক্তা য়াম্না লুনা ফুমহনা থম্নবা মমাংডৈগী জ্ঞান কয়াস্থু মরাং কায়না কংই। রাহৈ অসিগী অশেংবা মরম কয়া অদু লৌথোক্লুনা থিনবা হোৎনবা ফাওবা অমুক তম্না উই। মথোয়না ছাপা তৌরবা সূত্রা খর অদুদা পেনথোক্লুনা হন্না হন্না থিরি। অচম্বা মী অমা ফাওবনা, আয়ুর্বেদিক্কা শেম্বা কয়াগী অকবা গুণ কয়াস্থু পাম্নরক্লি হায়রবস্থ ঐ খঙলে। অদুবু ওসি মথোয় অসি নিংথিনা উৎথোকপা ওমক্রবদি, করি কাম্নগদগে ? আয়ুর্বেদিক মাইবশিংনা য়াম্না হেন্না হুমজিন-থিজিন্নবা ঐনা আয়ুর্বেদিকী মাইগৈদা ভাংলবনি। নেং.পাক্লা হিদাক অসি শেন হেন্না শিজিন্নহনা অমাওবা পুরকইবা অমসুং মসি শেম্বদা মীওইবগী অরাংবা থাক অদু খন্নবিদবা, অসিগুম্বা মকম অসিদগী মনিং তমহনা রাংনা নৈনবসি ঐনা য়াম্না লাংতক্লবগুম থোকই।

III

"Dear Sir,

ঐনা নহাকী চিঙ্গাক চাংয়েংগী হেন্না শাংথনা পীরিবা হিসাব অদু পারে—য়াম্ন' তুঙ্গাইরে ; ঐনা মসিমস্থ উবদা য়াম্না তুঙ্গাইরে মাতুদি নহাক্লা শক্তোম অমসুং শক্তোমদগী থোকপা পোৎ শিজিন্নবদা অখংবা পীদবা ভারতকী নহারোলশিংবু মসি শিজিন্নদন্নবা নহাকী অয়াবা মত্ত পীবা অসিদা ঐ য়াম্না তুঙ্গাইরে। নহাক্লা অসুম্না হায়রবদ্রি অশেংবস্থ নহাক্লা য়াম্না

শেংবা পুষচেলগা লোয়ননা নহাক্কী চাংয়েং কয়াসু লাইরিক্তা ইরমগনি। অদুবু নহাক্কী হিসাবতা অরানবা লবান অসি য়াওয়ি। (অ) মনা মশিংগী তাইবংনা মীওইবসু মাগী খ্বাইদগী য়াংবা থাক্তা লাক্নুনা থমই হায়বা অসি বিজ্ঞানিকশিংনা পুখোক্তিব্রা লবুক অমনি, অমসুং হায়রিবা বিজ্ঞানিক অসি ওমথৈ লৈবদোনা উৎলি; মনা মশিংতা চাতনা য়োকখাকপগী ওমথৈ ওইগনি হায়বা অসিসু মীওইবগী gastro-intestinal গী অশাংবা অমসুং শাহৌ অসিদি শাহিং চাবা জীবশিংগা খেন্নদবনা মীওইবনা মনা মশিংবা নোয় পেলহনগনি হায়বা অসিসু মরম অমনি। মীওইবগী পুকখাও অসি অয়াম্বা মনা মশিংগী নিসা কারিবা মথৈ মতিক চানা চনগনি হায়বা লৈতে অদুগা শাংসু শাদে, নত্রগা মীওইবনা মপুংফানা হুন্ডাইনবগীদমক্তা হায়রিবা চিঞ্জাক অসিদা য়াওরিবা মচাক অপুম্বা লোশিনগনি হায়বসু লৈ। (আ) মীওইবনা হুংদগীফংবা য়াবা ভিট.মিনদি ভিটামিন ৬ অসিদনি ঐখোয়গী দর্শন্দা মও মওলিবা অমসুং খওলিবা অসিদগী হেনবা পোৎ কয়াসু সর্গ অমসুং লৈবাক্তসু লৈরি। অদুবু য়োক খাকপগী বিজ্ঞান অসিনা হেক চাওখৎলক্লিবা মথৈ হুমিত্তগী ভিটামিনশিংগী খ্বাইদগী কবা ভিটামিন ফংবগী উপায় অদু হেনগৎকদবনো. চিংনিঙাই লৈতনা, হুমিৎনা মীওইবগীদমক্তা পোৎ অসি হেনগৎহল্লবা অচোবা শরুক য়ারবসু অতৈদগী হেন্না মরু ওইবা ভিটামিন লৈতে হায়বসি য়াম্না চুম্না হায়বা য়াদে।

"ঐ হৌজিকী মতমদা, ভারত্তা খ্বাইদগী লান্না চানরিবা চিঞ্চাক্কি, ভিটামিন এ, মস্তিক চাবা প্রোটিন অমসুং থুম খরা য়াৎনা চাবা চাং অসিনি। হায়রিবা মচাকশিং অসি নিংথিনা পীবা ওয়া শঙ্গোম অমসুং শঙ্গোমদগী পোৎথোক অসি মরাং কায়না অমসুং চাং তয়া চাবনা ভারতকী দরকার ওইবনি। পিজ-পীথকী মরমদা নৈনরিবা ঐখোয় অয়াবশী পুক্লিংদা করিগুম্বা চিংনবা অমত্তা নৈতে মহুদি শঙ্গোম অসিনা মীওইবা জাতিবু মরাং কায়না নোয় পেনহন্নবা ঈশ্বরনা পীবা মঙ্গলনি। অচুম্ববু তম্লিবা অমসুং শম্দোকইবা ঐগুম্বা মীদদি হায়রিবা চিঞ্চাক অসি তাংহনবা অমসুং মসিগী কান্নবা অসি শিবায়ানা অরানবা অমনি। ঐনা মসিবু লংখবিদনবা নিংশিংজরি, ঐনা খঙলকপদগীদি, ভারতকী নহা অমনা নোংমদা শঙ্গোম পাউণ্ড অমা চাবনা অতৈ পোৎ কয়া চাবদগী য়াম্না কান্নবা হেল্লি। থুদম ওইনা হায়রবদা ঐখোইগী ভারতনা পূকী লাইনা, ঈশিং থাওগী লাইনা অমসুং ঈ থাংদবগী অসুক য়াম্বা লাইনানা নানরিবা অসি ভিটামিন এ য়াৎপননি।

"নহাক্কা চিঞ্চাক্কী মরমদা য়াম্না নৈনবা অসিদা ঐসু য়াম্না মুক্তাইরে এ নহাক্কা হায়রিবা অয়াম্বা অদুদা য়াই। অদুবু ঐবু থাজহনবিয়ু মাহুদি নহাক্কা অচুম্বী ভাবা, খোংবা মতমদা শঙ্গোম অমসুং শঙ্গোমদগী কংবা পোৎথোকী মরমদা" ওম্বমথৈ লাউরগনি।

I am
Yours Sincerely.
R. Mc. Garrison.

নহাক্না অক্না কোয়রকপা মতমদা, নোংমদা শঙ্গোম পাইন্ট অমা থকউৎন্দগী য়াক্না হেন্না চোকথবনা নহাক্না লাকশিনবা অদু য়াওশিসন্নু।

চিঠিসি ঐনা হরাওনা ফোংদোক্লি, অমসুং হিদাকী বিজ্ঞান্দা য়াম্না মৈহৌরবা মীওই কয়ানম্নু ঐবু লমজিংবিগনি। চাংয়েং অসি পাংথোকপদা, অচম্বা মাইবা অমনা হেক ভমবনৈথে হোৎনবগুম্না ঐনা চিঞ্জাকী মরমদা অচুম্বা খিনবা হোৎনরি।

Dr. Mc. Carrison না শাদগী কংবা চিঞ্জাকী মরমদা য়ানিংবা উৎপা মরৈ অসিগী হায়রুরবদি, অচম্বা মী অমা ওইবা মরম্না ঐনা শিংজবা ভমম্মোই। অদুবু হিদাকী মীওই কয়াম্নু লৈ মখোয়গী অরেপ্পা মতনি শঙ্গোম য়াওনা শাগী চিঞ্জাক (শাদগী কংবা চিঞ্জাক) অসি মীওইবগী হকচাংগা মতিক চানা য়োক থাকপা ওইথোক্কে। ঐখোয়গী হৌনশা (Instinct) ওইনা ১দি য়োকথৎপা ওইনা ঐনা মনামশিং ভাক্তা ওইবা চিঞ্জাকপু থাগৎলি অমসুং চহি কয়া চুপ্পা মনামশিংগী চিঞ্জাক য়ানবা য়ানশিন্নরোন খিজিনবদম্নু চাংয়েং কয়াম্নু চৎথরি। অদুবু শঙ্গোম থাদোকপদা ঐনা থোইনা শোকপা অমদি থুদোংথিবা য়াওদে, শঙ্গোম য়াওদবা চিঞ্জাকপু য়ানবা হোৎনবগী মতিক চাবা প্রমাণ কংদ্রিবা ফাওবা ঐ অসি ঐগী পুন্সিদা য়ানদবগী মঙ্গদা অমনি মতুদি ঐ ইশানা শঙ্গোম থাদোকপা মতমদা ভাক্তা কংবা শঙ্গোম অতৈপা চাংদা, ফবদা, শেংবা অমসুং

মহাও য়াওবদা মাইপাক্লা চাংদম্নবা য়াবগী খুদম অমা ওইগে হায়ত্তনা যণগী মখোমতা ওইবা ডাইরি অমা লিংখলম্মী, ঐনদি শঙ্গোম শিজিন্নদবা মতম অসিদা অমগা অমুক্কা, শানা চিঞ্জাক ওইবগী অ:কায়বদ য়াম্না ৎেন্না পাম্নহনা চাওখৎলক্লিবা অসিনা হিদাকী থবকতা চ'শিনবগী রাহং অসি পূমথিং থিংই। ঐনা পূমণ্ড উবগুর তোই মাডুদি চৗংজ্ঞাওনা থল্লবা থুদোং থিবা অসি ককতুনা লম্বা শেম্লগা অচুম্ববু য়োক্কুনা থম্বা অসি থল্লাই য়াওনা পামজবা অচোবা মৗশি'না ওইজসনু অত্তগা মখোয়গী পুন্সি অসি কোক্লবা ফাওদবা অচুম্ব' অচ ফংবা ওইসনু। অসিগুম্বা মরাইবক থিরবা মৗওইশিংদা বিজ্ঞ'নিকশিংগী মতে' শন্দোকপিরবদি য়াম্না ফুডাইজ-গনি। ডাক্তর মেকরিসন্না ভিটামিনগী মরমদ য়াম্না চুম্বা জবান অমা পীবা অ'সগীদমক্ত। ঐনা থাগৎ'ল।

IV

আশা তোবা য়াবা চাওখৎপগী মহুত্তা ঐনা অর্ন্যবগী পাও তমজগে। মাই'থবা পীবা ওল্লরোইদবা লম্বীগী চাংয়েংদা ফনা চেক'শিন্না হোৎনহুনসু, ঐসি হম্বনা লৈরে। য়াম্না তপ্পা অহুবু অরেপ্পা লৈতবা খোঙ চিকেৎ-'চিকেৎ হাম্বনা ঐবু ফমু'দা হিপহল্লে। অত্তুবু অখোংবা চিঞ্জ.ক চাবতা নত্তনা হমেংগী মখোমসু হৈনহল্লে। ঐনা অমুক হন্না শিজিন্নর:ল্লোই হায়না লেপঞ্জ ব', শঙ্গোম অসি ডাঃ হ'রলান্না ঐবু শঙ্গে.ম পীজরে। অহুবু অহুগুন্না মসিমসু থওই মত্তু দ থিবোং অচোবদা তোয়না তেংথোকপা ওমদহুনা নাই, অমসুং ঈশিংহু পৈশিন্দুনা লৈবা মরমদগী. মানা ঐবু দাহিসু

(তুধকলপা) পীথকই। মরমসিনা মসি ইবা মতমসিদা তুধকলপা শরুক ২ পীজরম্মী, চিনজাক অসিদগী ঐনা করম্বা মল ফংবগে হায়রবতুনি।

অস্তুম্না উরম্মী মাতুদি ঐনা চারিবা অতোপ্পা মনা মশিং অতু তুম্বা গুম্লমদে অমসুং ঐনা অফবনি হায়না লাম্না লৌরুব অসি থিজুম ফাইবা হৌদোক্লবা ওইবা :থোক্লে। জীবনী শক্তি য়াওনা অতৈ ফিবমদি হেনগত্তে ঐনা অতৈ সৈতানশিংবু চিংনবা মরম অমত্তা লৈতে।

ঐগী মরুপ মরি নত্তনা মরুপ অপুম্বা তুরে, অতুগা মখোয়গী মনুংদা মিরগী মরুপ অমদি চহি অমরোম থোংদবা চিজাক শিজিন্নবদগী য়াম্না নানরবা ফাওবদা অনাবা মচেৎ অমা ফাওবা পকখিদে।

মরুপ অপুম্বনা ঐবু থাদোক্তুনা চৎখ্রে মরমদি মখোয়না নোংমা নোংমগী শোনজিল্লকপা অতু ফাওরম্মী অতুগা হকচাংগী অরুম্বা অতুম্ব হম্বরম্মী।

অস্তুম্না শ্রীযুত গোপাল রাওনা মৈচংদবা মনামশিং অসি অহল, নহা অমসুং অনাবা অমসুং নাদবা থায়দনা থুদোংথিবা থোক্তুনা চাবা য়াই হায়না ঐনা দাবী তৌবা অতু থজিক্তা ফাওবা চাং য়েংলগা প্রমান "তৌদবনি"। য়াম্না পুকচেল শেংনা চৎচরিবা অমসুং মখোয়গী রাখন্দা অশেংবা কোংদোকনিংবা অমসুং মখোয়গী অকুমান্দা য়াম্না চেকশিনবা করাগী মকমদদি অসি-গুম্বা মাই পাকপা উবা অসিনা ফাংসি (warning) অমা ওইরগনি।

মাইপাক্তবা অসিবু মপানথোংদদনি হায়না ঐনা লৌই

ময়ম'দি চহি নিফুগী মমাঙদা ঐনা ওইবা অদুগা ঙসি মৈচংদবা চিনজাক চামিন্নবা অসিদা মখোয়গা ঐগা চপ মান্নবা শরুক অমা য়ারি। মাইপাকপা অসি মৈচংদবা চিঞ্জাক্তা হোৎনবা থাৎপগী য়াম্না পঙবা অমস্তুং চিঞ্জাক য়ানশিন্নরোন অসিদা য়াম্না নোংনা তোবা পঙবা অসিনা থোকহনবনি। মসিদগী কংলকপা কান্নবা অদুতা কাউবা লৈরোই। কনাগুম্বা অমত্তা থিনা থন্নরোই। ঐগী থিজুম ফাইবা অসি অনাবা ফাওদে। ঐগী অনাবা য়েংথিবা ডাক্তর থুদিংনা ঐগী হকচাং অসি হান্না নায়বা অনাবদগী হকচাং হেন্না ফগৎপা থেংনরবা ঐগী মরুপশিংগী মিৎ উদবশিংবু ঐনা লমজিংলি। থোংদবা চিঞ্জাক্তা মগুন নিংথিনা খঙনবা অমস্তুং বিজ্ঞানিক অমগী অথাংকনবা অদুবস্তু য়াওবা কনাগুম্বা অমগী লমজিং পীহোদবগী য়াম্না ৱাবা পোকই।

অদুবু ঐগী হকচাং ফগৎলক্লবা অমস্তুং ঐগী পোথানবা মতম লৈজরবা, য়াম্না আশাগা চাউবগা লোয়ননা, ঐগী চাংয়েংদা অমুক্তা চৎথরগে হায়না লেপই মাদুদা ঐনা করম্বা অয়নাববু থনদোক্কদগে হায়বা শোয়দনা খঙগনি। অচুম্বা থিবা অমা ওইনা পুক্নিং হকচাং অমস্তুং আত্মাবু করম্বা চিঞ্জাক্লা মী অমবু নিংথিনা থম্বা ঙম্বগে হায়বা অদু শোয়দনা থিবা অসি দরকারনি হায়না লৌই।

ঐনা থাজে মাদুদি থিজিন্নিবা অসি মৈ চংদবা চিঞ্জাক-তনা মাইপাকপা ঙমগনি অমস্তুং মাদুদি ঙমথৈ নাইত্রবা মনামশিংগী লৈবাক্তা শঙ্গোমগী মহৎ শিনবা য়াবা পোৎ

কয়াসু লৈরি, হায়রিবা অসিমকসু, হিদাকী মী কাওবনা য়াত্নুনা অত্নুগা শঙ্গোমগী ফত্তবা মচাকসু লৈ। শঙ্গোম অসি মীগীদমক্তা শেম্বীরম্বা নত্তে। অত্নুবু মসি পিক্লিবা অঙাং অমসুং হম্ববা শাগী মচাশিংগীদমক্তা মহৌশা লাইরেম্বীনা শেমবীরমবনি। ঐগী মত্তা, তাংমনবনা ঙমদ্রবা খিজিন-হুমজিনবা অসিদি ঐনা মসিগী হিসাব তৌরোই। অত্নুগা হায়রিবা রিসারচ অসিদি মরম অমতগী'নি হায়বঃ লাইরত্নুনা কান্নবা মরম য়াম্না লৈরি। মরম অসিনা, পূক্লিং মঙ্গবা মীওই কয় অমসুং লমজিং কয়াগী মঙাল খিগনি। ঐগী পুক্সিগী ময়াই অসিবু মুংশিনিবা মখোয়শিং অমসুং ঐবু মুংশিনিবদগী ঐর খোয়াংনা ঙাইরিবা, মখোয় অত্নুবু ঐগী অতোপ অতোপা থাক কয়াসু খুদোংথিবা পীরোইদবা অসিগুমবা চাংযেং অসি লেপ্তুনা চত্থখিগনি হায়না মখোয়দা ঐগী অরেপা পীগনি। ঐগী মতনি মাত্নুদি ঐ চহি ১৮ শুরকপদগী ঐগী চাংয়েং অসি চত্থরক্লবসু ঐহাক য়াম্না খুদোংথিবা অনাবা ফাওবদি নংদি, অমসুং হুকচাং অসি থাওবনা ফবা ফাওবদি থম্বা ঙমক্ত। ঐনা থেংনরক্লবা অসিগুম্না মখোয়সু থেংনহন্লিংই মত্নুদি ঈশ্বরনা ঐনা পৃথিবীদা তৌরিবা থবক অমা হেক পাম্লিবা মঈশ মহাক্না ঐবু অমাং অতাদগী কনাবিসু অমসু য়াম্না লাপনা চৎমনবদগীসু থিংবিসন্নু।

চাংয়েংলিবা কনাগুম্ব'শংনা করিগুম্বদা মখোয়গী চাংয়েং অত্নুদগী থাদোক্লোইদবনি ঙহাকী ওইবা অখিংবনা মরম ওইত্নুনা ঐনা ফংলকপা, ঐনা মাইপাক্কবা মরম ময়াম অসিদগীসু পাঙৈতাক থরা ফংসনু।

১। ভোইনা শায়বা রাৎপদগী থুদোংথিবা থজিক্তং হেক থেংনরকপা থোক্লবা, শায়দনা য়োৎশিনবগী মহুত্তা মচাকশিং অহু য়াম্না কুপ্না (য়াম ভানা) শুগাইয়ু, ভোইহল্লু।

২। চিন্দা করিগুম্বা তুম্বা শুমত্রবা পোৎ য়াওরক্লবদি, ওথোকউ।

৩। হয়াই-চেংয়াং অ সদি য়াম্না লিক্না শিজিন্নগদবনি।

৪। অশংবা মনামশিং অসি নিংথিনা চামথোকদবনি অমসুং ভশেংনা তকথোকদবনি অমসুং য়ামদনা শিজিন্নগদবনি

৫। অস্তেকপা অমসুং অকংবা হৈ-রা অমসুং লৈবাক হয়াইগী জাৎ অসি য়ামদ্রবদা অহানবা হৌগৎলকপদা মরু ওইবা চিঞ্জাক ওইগদবনি।

৬। মতম য়াম্না শাংনা মৈ চংদবা চিঞ্জাক্না হৈনদ্রিবা কাওবা শঙ্গোম অসি থাদোকহু। অশংবা মনামশিং চাং য়ামদনা হৈ-রাগা লোয়ননা চাম্নিরবা অসিনা মপুং ফারবা চিঞ্জাক্কি হায়বা অসি এৈনা পাক্লবা সাহিত্যদগী থেংনৈ।

১৫শুবা অধ্যায়

হৈহু-রাগী চিঞ্জাক

হৈতনা মচিঞ্জাক ওইরবা অমসুং মথোয়গী চাংয়েংগী পরিক্ষা কল অদু নিংথিনা ইশিন্নবা মীওই কয়া লগুম্না লৈ। মথোয়না চিঞ্জাক অসি হকচাংগী কিডম য়েংবদগী ভোরকপা নত্তনা ধর্ম্মগী অপুনবা নিয়ম অমগী মথাদা য়েংলকপা মীওই নত্তে। জর্ম্মণগী Just কৌবা ডাক্তর অমনা ছিরম অসিদা অত্তকপা কংবা লাইয়িক কয়া ইরি অমসু মরৈ কয় প্রমাণ কয়া

পীক্তনা হৈ-চিঙ্গাক অসিগী কান্নবা অসিবু থাগত্তনা ইরি। হাক্লা হৈ-রাগা লোয়নবা অশেবা ফুংশিত্তনা অনাবা কয়াবুসু কহনখিবগী মরমদা ইরি। মহাক্লা অসি কাওবা হায়রি মাহুদি করিগুম্বা লৈবাক অমগী মীনা মরৈবাক্তা হোৎবা হৈ চাহুনা লোয় পেলহনবদা চংবা মচাক অপুম্বা ফংবা ঙমগনি।

মতাং অসিদা ঐগী লোশিং কয়া ইশিনবদসু থোইনা নাতৈ চাদবা থোক্লোই। হৌথিবা থা ৬ অসি, ঐনা হৈত্তা চাহুনা লেল্লক্লি — শঙ্গোম অমসুং মাখল য়াওদনা ঐগী হৌজিকী চিঙ্গাক অসিদা লকোই, লৈবাক ওরাই, থাংহুপ, চোরকোন থাউ, অমসুং চম্প্রাগুম্বা অশিনবা হৈ থরসু য়াওরি। ঐগী চাংয়েং অসি মপুংফানা মায়শাক্লে হায়বদি য়দে অহুবু চিঙ্গাক পুংহোং হোংবা ঙম্বা য়াম্না লুরবা থবক অসি অতেনবা অধ্যায়ডগী মসুংদা মপংফানা চাংয়েংবগী অরোইবা পেংলোই অমা পুরকপদি থুমনবা থোকই। অহুবু মাসি কাওবদি ঐনা হায়বা ঙমই মাদুদি হায়রিবা তেল্লবা মতম অসিদা ঐনা লায়নানা জয় তোরিবৈঙদা ঐদি হকঙাং নাদ য়েক্তনা নিংথিনা লৈবা ঙমই। অদুগা ঐগী হকচাং অমসুং পুক্লিংগী শক্তি অসি হান্নদগী হেন্না চাউখৎলি। ঐনা অরাম্বা থাঙৎপা ঙমদবদি য়াই অহুবু চোকথদনা ঐনা অরাবা থবক্তি মতম য়াম্না শাংনা তোবা ঙমই। ঐনা পুক্লিংগী থবকসু য়াম্না তোবা ঙমই য়াম্না অথাঙকনবা অমসুং অরেম্না। অমগা লোয়ননা ঐনা অনাবা কয়াদা হৈ-চিঙ্গাক অসি পীজহুনা য়েংবদা য়াম্ন কান্নবা কল ফংই।

ঐ ইশাগী চাংয়েংনি অমসুং হিরম অসিদা লৈনবা অসিনা

অচুম্বা অসিমম্ব হেন্না থাজবা অমসুং চেৎশিনবা পুরকই মাহুদি হৈ-চিঞাক অসিনা ঐখোয়গীদমক্তদি য়াম্না কররবনি।

হৈংগী হায়রক্লরবদি ঐখোয়গী হুমিৎ থুদিংগী চিঞাক্তা মতম ফত্তবা হৈ হাপচিনগদবনি, থুদম ওইনা হৈনৌ, জাম, পুংতোন, অঙ্গুর, লফোই, চম্প্রা চাং নাইনা — অমুনবা নক্রগা অশংবা, কোমা, মুসমফি অ সনচিংবা শিজিন্নগদবনি। হৈ চাবগী খ্বাইদগী ফবা মতম দ অয়ুক্তনি। হৈগা শঙ্গোমগনা পুমপেন পেম্থোকদবনি অয়ুক্তা চরা য়ানগনবা মীনা হৈত্তা চাহুনা লেম্থোকদবনি। লফোই হ'য়বসি অফবা হৈনি। অচুবু মসিদা চনাং মরাং কায়না য়াওবা মরম্না, মসিনা তলগী মহুৎ শিল্লি। শঙ্গোম অমসুং লফোই মপুং ফাবা চরা অমনি।

১৬শুবা অধ্যায়
চাৎমাক্লবা চক্লা

কুন্নুরদা লৈবা নুওট্রিসন রিসর্চসকী ডিরেক্টর, ডাক্তর Aykrod না, বেঙ্গলোড়দা পাউতাক্কী মশক ওইরবা বৃক্ততা অমা পীখি। বক্তৃতা অসিদগী মসি উরগুম ভোই মাহুদি থোংমান্নবা (নক্রগা) থলমান্নবা চিঞাক হায়বা অসি য়াম্না হোংই খা অমগী মমুংদা লুপা ৪ ভা ভিংলগা ওইথোকই। অশঙ্গা বক্তৃতা অহুদা হায়:—

রাগি আউন্স ১৫, সোয়াবিন অ.উন্স ২, মায়রোংবী আউন্স ২ চিনি অতাংবা আউন্স ২, স্প্যাইনাক অমসুং

লমরনানথে, আলু অমসুং কোলকাপিরা আউন্স অমমম, যুবী থাউ আউন্স অমগা মথায় অদুগা মাখল আউন্স তরুক—মনা অনিদা তিংবা চিঞ্জাক অসি মতৌ ফনা ইনথংলক্লিবা মুপা অমগী নোংমগী মপুং ফারবা চরানি।

থুঙ্গংগী শিনমীদা শাখিবা মারী

ওসিগী চিঞ্জাক অসি ঐনা নিংথিনা খল্লবা মরম্না, মক ওইনা থুঙ্গংগী শিনমীশিংগী কায়নবগীদমক্তা, মসিগী মতাংদা ঐনা খরা খরা শাংনা তাংজগে। সাগরন থুঙ্গংগী অয়াম্বা মীগী উপাইগী মথুংতদা লৈবা, নোম-পেলহনবা চিঞ্জাক পীবা অসিনা ঐগী রাখল্লি।

ভিনোবানা রাহৈশিং (suggestion) অসি ঐত্তোন্দা লাম্নোরকপনি মাদুদি ঐনা নখোয়দা ক্লতি (তল) পীবদা লাংতক্লবা পোক্কে অদুবু নখোয় ইচম চম্না গেহুগী পোরিজ গেহুগী অপাম্বা পীগনি (মাদুদি ঐখোয়না চুমিং খূদিংগী অয়ুক্তা ঐখোয়না চারিবা থসিনি) অমসুং অতুম তোত্তুনা অরাবা কয়া কল্লে। নত্তে, ঐ ইথন্তা কচ্চরম্বী, ঈশ্বরনা অকনবা য়া পীথিরবা নহা নখোয়না নিংথিনা যাইরবা তাক্রি (তল) কনাগুম্বা অমনা হেক্কা শেম্বা য়াবা, অদুগা কনাগুম্বা অমনা মকম অমমগী অমদা লাইনা পুরা য়াবা অমসুং চুমিং নিনি থম্বা য়াবা, অসি নিংথিনা চাগদরনি। তল অসি হোত্রিতৈদা, তিনশিনবগী থাউ থরগা-

য়ানশিল্প। মসিনা খোংহুল্লি অমসুং শায়বদা মুঙাই। অচু ওইরবদ ঐখোয়না অশংবা অমসুং অনৌবা মনামশিং লৈরবনা ঐখোয়না থামেন অশিনবা ফংলৈ অমসুং শিজু মখল অনি—মকন অসদা মরাং কায়না ফংবা কোঠ (koth) হৈনা শেম্বা অমসু ঐখোয়গী ইস্কোলদা ফংবা মনামশিংনা শেম্ব. শিংজু লৈরে। কোঠ উটৈহ অস থর ময়াই কাবা অমসুং হৈনদবা মরম্না চিনি হাপ'চল্লগা চাবদা য়াম্না হাউরবা শিজু (chutney) অমা ওইরে। অতেপ্পা শিজু অমনা মরোই-মরাং মনানশিংশিংদা য়ুবী থবা অমসুং মঙ্গ হাপ্তুনা শেম্বনি। অশংবা মনামশিং অ'স ক'রগুম অমা তৌতুনা শায়তুন চাগদবনি হায়রবদি মসিনা ঐখোয়দা মতিক চানা 'ভটা'মন পীর। খল্লিবা মনামশিং অসি য়াম্নসু ..ত, ই অচুগা মকম অদিদা য়াম্ন লায়না ফংবা ওমই। অতেপ শেম্বদা ঐনা নখোয়দ মঙ্গ শিজিন্নৌ হায়বা থওহল্লে হায়বস নখোয় অপুম্বনা উরে। মঙ্গেবু য়ানিংদবা পুকচেল ফনা চেন্দুনসু, নখোয়না থওবা ওমগ'ন মাচুদি মসিদা থানবা য়াম্রবা অমসুং ঈ শে'হনগদবা মচাক কয়াসু য়াউরি। মেলেরিয়না নারবা মী অমদা মঙ্গে মহি য়াম্না পীথকপদা কাম্নবা ফল ফংই অমসুং মাংবা রৈথৎপগী থোদোক কয়াদা চাং য়েংলে। শঙ্গোম অ'সসু চিঞ্জাকী মরু ওইবা মচ.ক অমনি। মখোয়গী চিঞ্জাক্রা শঙ্গোম পরা মথায় অমা নত্রগ' পরা অম পীরি অদুবু ঐনা নখোয়দা ঘী চাও হায়বদি হায়দে। অদুবু ফংবা থোক্ল-বদি ঘীসু মাঙহনগদবা নত্তে। মরমদি ঐনা নখোয়দা সোয়া

বিন (Soya been) অমসুং থাউ পীরি। সোয়াবিন্দ থাউগী শরুক ১০০ দা কুন অমসুং প্রোটিন চামদ' নিফু য় ওই। লৈবাক হরাই অ'স থাও মরাং কায়না য়াওই অচুবু মখোয়দা। নাংগী শরুক মরাং কায়না য়াওই অচুগা সোয়বিন্দদি চনাং য়াওদে। শঙ্গোমগা সোয়াবিনগা চামিন্নরবদি মহাওগী মওংদা ঐখোয়না লৌশিনবা য়াবা পুয়মক ভমই অমসুং ঘী চাবগী দরকার লৈতে, অচু ওইরবদি ঘী কংবা অসি চিংনবা য়' অমা ওইরবসু (proposition) করিগী অমাংবা ঘী চাগদৌরিবনো? য়াম্বা য়ামদবগী য়াখন্দা ঐখোঁয়না শঙ্গোম নত্রগা মাখোল ক নবা হোৎনগদবনি। হিদাক্তী মীনা হায় মাচু'দ শঙ্গোম নত্রগা মাখল অসিনা মনামশিংগী মহাও অমসুং প্রোটিন চুপশিনবদা (assi-milalions) য়াম্না মতেং পাংই। অচুনা ঘী অসি নীং তম্না থাদোকই। হন্দক্তা ঐনা য়োকচবা অভাং অনি লৈরম্মী মখোয়গী চিঞ্জাক্তী ঘী লৌথোকপবা য়াম্না কত্তবা করিগুম্বা অমত্তা থেংনদে। অচু ওইচুনসু ঐন মংখয়না পাম্লিবা মখৈ শঙ্গোম পীরম্মী।

ঐখোয়গী চরা অসি পৈশা তরুক্তী হেন্না চংদে। মসি য়াম্না মপুং কারবা চরা অমনি অমসুং অতৈ চর অচু মসিগুম্না মপুং কাদে। ময়ম অসিনা নোংমদা মখোয়না অনা অমা নত্রগা অসিদগীসু পংহেন হেন্দে। শঙ্গোম অসি অতৈ চয়াদা পীজজে। গেহুগী ভাতি (wheat ভাতি), হরাই উয়ী অমপুং অমেৎপা অসিন' হেন্না মতিক চামল্লে।

থবক অনিগী মমুংদা নথোয়না পাংথোকদবা থবক অমদি — থুঙ্গংগী মৌশিং না থল মায়বা চিঙ্গাক পীজৈ অমস্তুং মসিদা নখোয়না পেনগদবনি। কায়দবা চিঙ্গাক্তা পোৎলুম ওইহনবা কনাগুম্বনস্তু লৈবা য়াই অমস্তুং ভিটামিন রাৎপা চিঙ্গাক চাবা য়ায়স্ত্র য়াওরি। নখোয়না মখোয়দা অচুম্বা মওংগী চিঙ্গাক পীজবা তমগনবনি। নখোয় যণ সেবা তৌবা তাই অদুগা থুঙ্গংগী অতোপ্পা মীশিংস্ত্র যণ লোইবা তম্বীগদবনি। নখোয়গী অনিস্তুবা নখোনদি লুহোঁনবনা থরাইদগী লুরবা থবক্নি। অদুবু নখোয়না অচুম্বা চিঙ্গাক্তা নিংথিনা মাইপাক্লবদি অমস্তুং নখোয়গী থুঙ্গংশিং অদু চৎনবা য়ান লু-হোঁনা থল্লবদি, নখোয়না মীওইবগী হকচাং অসিবু ঈশ্বরগী মন্দিরনি হায়না সেবা তৌজরে অমস্তুং নোংমগী নখো অদু পাংথোকপদা মতিক চাবা খুংলাই অম ওইরগনি।

হকচাং ফনবা চিঙ্গাক

অশংবা মনামশিং, তল নত্রগা চপাতি, শঙ্গোম অমস্তুং হৈ থরা য়াওবা অসিনা মপুং ফারবা চিঙ্গাক্নি। কনাগুম্বা অমনা শঙ্গোম ফংবা মতমদা, হরাই অসি হেন্না মাওনবগী মশক্নি। তশেংবস্তু শঙ্গোমদা কনাগুম্বা অমনা মতিক চানা প্রোটিন ফংই।

চোইদবা চেংথোক, গেহু, চেং রাজমী, জুয়ার নত্রগা অসিগুম্বা মথল ওইজসতু, অশংবা থোংদবা মনামশিং, শঙ্গোম অমস্তুং থুঙ্গংদা মতম মতমদা অফংবা হৈ — হৈনৌ জামরুক

(jamrud), বার (ber) নচিংবা অসি হকচাং ফবা পুন্সি অমা ওইবদা চংদবা য়াত্রবনি। চাবা য়াবা মনামশিংশিংগী মশুংদা নিম মনাদি যুবরাজনি। ম'স ভরতকী মফম পুম্নমক্তা মরাং কায়না ফংই অমসুং ঐখোয়গী রাষ্ট্রদা য়োবা ওমদবা মনামশিং নাপী কয়াসু লৈরি। মফম পুম্নমক্তা ফংবা য়াবা মঙ্গে অসি হুন্দোকদবা হৈ নত্তে। অদুবু খঙবদা রাবা মঙ্গেবু য়ানিংদবা কয়াসু লৈরি। অদুবু শেল য়াম্না চবা চম্প্রাগী মহুত্তা হৈ অসি শিজিন্নবদা য়াম্না কান্নব ফ'ই। চিঙ্গাকী লান হায়বা অসি লোইবা নাইত্রবা থিজিন্নবগী লৌবুক অমান। পৃথিবীদা য়াম্না খুদোং থিবা ফল লৈজরবসু, অঙকপা ফ'না চরা হেন্নবা মশিং লাকওমত্রবা ভারত্তদ খরায়দগী দরকার ওইবনি। মফিগী অর্থ হকচাং ফবা অমসুং লন লৈবনি, রসকিগী মতুং ইন্না অনিসিমক পোৎ অমত্তনি।

অমুক্তদা মহৈ (grain) অমতমক শিজিন্নৌ। মনামশিং অমসুং হৈ-রাগী মহুত্তা ইমুং খুদি'দা চপাটি, চাক অমসুং হরাই শিজৈন্নৈ। মসি অরানবা লুকতিন অমনি। শঙ্গোম চিজ (cheese) য়েরুম নত্রগা শা চাদুনা প্রোটিন অসি চাবশিংনা হরাই চারোইদবনি। লায়রবা মীশিংনা মনামশিং, প্রোটিন ফংই। ইনাকথুনবা মীশিংনা হরাই অমসুং থাও শিজিন্নবিত্রবদি, শা প্রোটিন নত্রগা শা মহাও ফংবা ওমজদবা লায়রবা মীশিংনা য়াম্ন দরকার ওইরবা মচাক অনি অসি চাবা কংজরগনি। অদুদগীদি চারিবা চেংগী জাৎ অদু মহি য়াওহল্লোইদবনি। অকংবা চার-

ৰদি চারিবা চাংগী ভথ্যার অমনা য়াগনি অতূগা করিগুম্বা শা মহিদা লুপ্তুনা চারোইদবনি। তিলহৌ, গাজর, হঙ্গাম মুলা, সেলোডয়া অমস্তুং থামেন অশিনবাগুম্বা——অশংবা মনামশিংগী শিংজুগা চামিন্নবা অসিনা ফরে। শিংজু আউন্স অমা নক্রগা অনি চাবা অসিনা মনামশিং অথোংবা আউন্স নিপাল চাবগী কান্নবা অফ্ত ফংগন। তল নক্রগা চাপাটিগা শঙ্গোমগা চামিন্ন-বোহদবনি। অহানবা হৌগৎলকপদা, অশংবা মনামশিংগা চাপাটিগা নক্রগা তলগা অতৈ অথোংবা মনামশিংগা শঙ্গোমগা নক্রগ শঙ্গোমপাল (curd) গা চামিন্নগদবনি।

অগুম অচংওগী পুখমদি পুমথা থাদোক্কদবনি। মাত্তগী মতুম্ত চাং য়ান্না হন্দনা, চিনি অভাংবগা শঙ্গোমগা, নক্রগা তলগ নক্রগা মথন্তা চাবা য়াই।

অশংবা হৈ অসি য়ান্না কৈ অফ্তবু হকচাংদা কান্ননবা থজক্ক চাবা ত্তাই। থরচ চাওবা পোৎ অমনি। মসিদা য়ান্না হৈনত্রুনা চিনাকথুনবা মীশিংনা য়ান্না চাশোকপা অসিনা লাইরবা শিংবু তানথোক্লে অমস্তুং চিনাক থুনবনা দরকার ওইবদগী লাইববা মীশিনা হেন্না দরকার ওইবনা লাইরবগী দথান।

চিঙ্খাকী বিজ্ঞানগী মরমদা নিংথিনা উমবা চিদাক মাইবা অমনা প্রমাণ পত্রনি মাত্তদি ঐনা লাইফাও (Suggestion) পীরিবা অসি হকচাংদা অমাওবা নৈরোই, মসিনা হকচাংদা হেক্কুম ফগনি।

হৈহ হেন্না খোক্রবা খৌশিল

চিঞ্জাকী মরমদা থিজিল্লবা ডা: Menkel না ঐগী চে (মথকী) অসিদা The oriental Walchma দা মখাগী অস্থুম্না ইরি :—

"হুকচাং শেমগৎ-শাগৎপা অমস্থুং জীবনি শাক্ত পীবদা তশেংনা দরকার ওইবা চিঞ্জাক অচুদগী অহেনবা চাশিনবা অসি অমাগুবা চিঞ্জাক অমা এইবতা নত্তনা হায়্রিবা অহেনব অসিনা চাবা তুম্নবগী কয়াৎ, হু মাগুহনবা অমস্থং (detoxicaion) মখি তানখোকপা, মতম চাদনা চোকথবা অচুগা ঈশিংপুকচৎপা ঈশিংয়াকম চাথৎপা (Nephritis) অমস্থং হু চেলহনবা (auto-intoxication) অসিনচিংবা মথল মথল খাজনা লৌথৎপা হায়বা অসি মাগী অহানবা জবান্নি।

অতেপ্পা হৈশিংনা য়ানরিবা মওং অমনা মসিনি মচুদি মহি য়াওবা মরু (grain) সি কংনা চাবা মরুশিং অ'সগা গেহুনচিংবা অসিগী তংখাই অমা চাবগা চপ মান্নবা কায়ে; হেক ওম্বমথৈ ক'না চাবা মতমদা অখোংবা নত্রগা অয়াইবা তল মরুশিং অসি নিংখিনা শাইচনা তিনগা তিম্নরগা য়োৎকদবনি। মসিনা য়াম্না থুনা চাবা তুম্বগী কল কংই অমস্থং য়াম্না হুস্থবা চাংদা চারবস্থ দরকার ওইবা শক্তি পুম্বা কংই।

মিঃ গান্ধিনা লাইনা তাকই মচুদি অতেকপা মনামশিংশিংবু আউন্স অমা নত্রগা অনি চাবা অসিনা অখোংবা এঙ্গাং আউন্স

নিপাল চাবগী কান্নবা অতু ফংবা ঙমই। মসিনা মরু ওইনা মথোয়গী ভিটামিন অমসুং থুমগী কান্নবা অতু তাকপনি। মরম অসিগীদমক্তা মসিমসু খঙজিনবা য়াই মতুদি মুমিৎ থুদিংগী থোংদবা হৈরা অমসুং মনামশিং চাবা য়াই। ভারত্তা অসিগুম্বা মৈ চংদবা চিঞ্জাক চাবা অসি য়াম্না দবকাননি। হৌজিক্তি ভারতকী চিঞ্জাক্তা পেনক্রিজ (Pancrese) দা থোক-চল্লিবা ফত্তবা ফল অসি কৈ হায়না থাগৎলিবা অথুম অহাও-পুথমশিং অসি থাদোকপদা শোয়দনা ফংগনি।

Mr. Gandhi না পীবা হৈগী মরমদা নৈনবা অতুগী মতাংদনি মাতুদি ঐথোয় ইশামকসু য়ানদে। মহাক্না হায়রি :—
"অতেকপা হৈ চাবদা কৈ অতুবু হকচাং ভেকথৎহন্নবা থরভা চাবা কৈ"। ঐথোয়না হৈ য়াৎনা চাতুনা য়াম্না শোম্বরবা শক্তিগা লোয়ননা থোঙ শেম্না চৎলিহৈদা দরকার ওইবা শরুকগী ভানা চাবা অসি ওন্নবা মওংনি। মরমদি ঐথোয়না ফংলিবা হৈ থন্না অসি কাওবা ভারতকী মীয়াম অসিনা চাবা কোন্নদে মতুনা ঐথোয়দা ভিটামিন অমসুং থুমগী শরুক য়াংলি। হৈ-রা অমসুং হৈরোংকাকগী মরমদা চিঞ্জাক্তা শিজিন্নবা ইরকপদা Sir, McCarrson না জবান পী "মথোই অসিনা ঐথোয়গী চিঞ্জাকী মতুংদা থ্বাইদগী কবা মচাক্সি অমসুং ঐথোয়গী মুমিৎ থুদিংগী চয়াদা হায়রিবা হৈশিং চয়াগী অচোবা শরুক অমা ওইগদবনি।" অশিনবা কাহনবা অমসুং ঐ শেংহনবা থরিগী মশক ওইরবা থুম মথল অয়াম্বা

মসিদা য়াউরি। পুক্লিন অসি শেংদোকপা অমসুং মপাঙ্গল কনা থম্বদা হৈ য়াম্না চংই। মীওইবগী হকচাংগী শাহোনা তাকই মাহুদি মহাক অসি হৈ চাননবগীদমক্তা শেমলবনি। মাগী মহৌশাগী চিঞ্জাক মহাক্না থাইদগী নোয়পেন্না হিংবা চাবা চিঞ্জাক্তি হৈ, লৈবাক হরাইগী জাৎ, শঙ্গোম অমসুং মহিহোম্বা মনামশিং অসিনি। থৈবোং (cereal) শিং অসি মরু ওইবা চিঞ্জাক ওইমনা চাবগী মহুত্তা অগেনবা ওইনা চাবনা হেন্না কৈ মরমদি মখোয়দা অশিনবা কাহনবা শক্তি য়াম্না য়াউই। অতোপ্পা অমরোমদসু. Sir Robert McCarrson না ছায়বগুম্না, হৈ অমসুং মনামশিং অসিদা থ'র মরাং কায়না য়াওই। ঐখোয়না নিংশিংলক্লবা মতমদা ম'সগী খেন্নবা অসি লায়নং খওবা ওমগনি মাহুদি, মগাদা (accident) থোকপা নত্রগা ঐখোয়গী অনাবা অমসুং অচিকপা অপুম্বদি অ'শনবা কারকপদগীনি।

তশেংবসু, থরিগী মায়ৈগদা তশেংনা অকক্লবা মও দা লৈবা তারমলবদি অনাবা থোইনা লৈরমদবা য়াই অমসুং পুম্সিগী মুংঙাইবা অত্র কংলম্বা য়াই। অশিনবা শেম্বা চেং কৌ অসিগা চাং মান্নবা মওংদা হৈ-রা অমসুং মনামশিং চাবা অস দরকার ওইহল্লি। চিঞ্জাক অতৈ য়াওরবা অশিনবনা শরুক অমা ওইবা মতমদা হৈ-রা অমসুং মনামশিং য়াওবা—অয়াকপা .অসিনা শরুক মরি ওইরগা চাংগদবনি। মসিনা হকচাংবু চেকশিনবা মীওইশিংগী চিঞ্জাক্তি, নিংথিনা চাউথংলবা অমসুং শেমশান্নবা

সভ্যতা ভাইবংদা মী অপুম্বনা কংবা মওংদা হৈহ-শিংনা চাগদবনি। Mr. Gandhi না জ্ঞানগী অমসুং ওইখোকপা য়াবা চিঙ্খাকপু হৈহ-শিংনা শিজিন্নবা অসি য়ারি। মাগী মাইবী রাশিং অসি নিংখিনা শিজিন্নবদা য়াম্না কায়ৈ"।

Dr. Menkel না ঐগী য়াচর কয়ামরুম পীবগী মরমদা ঐনা ভাংশিইৱদা, ঐনা হৈহগী মরমদা খোয়জংদবা (like warmness) অসিগী মরমদা চুমখোকপিরকপা অসিবু ঐনা পামজৈ। ঐনা খঙবা কাওবদা কনাগুম্বা অমত্তনা চহি তরুকলোম হৈহ অমসুং লৈবাক হয়াইগী অাং চাহুনা লেপ্পকপা অমসুং ঐগী চিঙ্খাকী শরুক অমনি খন্দূনা হৈহ মরাং কায়না চাবা অসিগুম্না কনাগুম্বা অমত্তনা চাপ্রি। পাক চাউবা শক্তি লৈজবা অমসুং হরা পানিগী মরম্না লৈবাক লৈবাক্কী মীনা হৈহরা, মনামশিং অমসুং শঙ্গোম অখাকপা চৈতনা চাগদবনি। অদুবু মওং অসিদা লৈবা অসি খ্বাইদগী লাইরবনি মরম অদুনা ঐনা মরম চায় হায়না খল্লিব অসি ঐনা খল্লিবনি (Suggest) অদুবু ঐনা খরাই য়াওনা রাহৈ পরেং অসি ইশনজনিংই মাহুদি, হকচাং নিংখিনা খমগে হ য়রবদি, অংতেকপা মনামশিং অমসুং অংতেকপা হৈহনা ঐখোয়না চানরিবা চিঙ্খাকী মপুং ওইগদবনি। ভারতকী তোঙ্গা কিবম অসি নিংখিনা ওয়াইবা অমসুং থুঙ্গ শিংদা মরাং কায়না হৌরিবা হৈহ অমসুং মনামশিং অসিনা লায়বা অমসুং হোৎনা পুখোংকুনা মকম মকম অদুদা শিজিন্নবদা য়ানবা খন্নোকপা অসি হিদাক মাইবশিংগী মখোনি।

খুদম ওইনা হৈরোংকাক অমস্থুং হৈয়িত (হৈরিত). চীং কক্কোই অসি মরাং কায়না হৌই। মখোয় অসি কৈথেল্দা য়োম্নবা নত্তে অহুবু চাননবগীদমক্কি। মসি খিজিন্নবা মপাল নাইত্রবা লবুক্কি। মসিনা শেল তাল্দবা য়াই নত্রগা মিংচৎকীস্থ নত্তে। অহুবু মরোন থোক্ত্রবা লাক্ক অসিগী থোজাল্দি কংবা য়াই।

তরাতরেৎ শুবা অধ্যায়

কয়া য়াম্না অমস্তুং কয়ারক চাগদগে

ঐখোয়না চাগদোরিবা চিঞ্জাকী চাং অসি কদায় কাওবনো হায়বা অসিদা ডাক্তর ফাওবা মত থেন্নরি। ঐখোয়না শুমজবা শক্তিগী মশুংদা চাগদবনি হায়বা অসি ডাক্তর অমগী মতনি অমস্থুং ঐখোয়না চাগদবা তোঙান তোঙানবা চিঞ্জাকী চাং অসি হোংলে। অতেপ্পা ডাক্তর অমনা হায়রি মাহুদি মাথাগী থবক তৌ রিবা মীনা চাবা চিঞ্জাক্তগী পাঙ্গলনা কয়া নোংম্নবা মাগী চিঞ্জাকী চাং অসি চাংদম্ন অমস্থুং মগুন্দস্ন থেন্নগনি; অহুগা অহুমশুবা ডাক্তর অমনা মাহুদি নিংথৌমচা অমস্থুং লৌমী থায়দনা চপ মান্নবা চিঞ্জাক চামিন্নগনি। অহুম ওইনমক, মসিমাদময়াম্না য়াবা তাই মাহুদি অশোনবনা অকনবা মীনা চারিবা চিঞ্জাক অহুদি চাবা শুম্মোই। অহুমতোনা, হুপী অমনা হুপাদগী হস্থনা চাই অঙাং অমস্থুং অহম্না নহা অমদগী তাবা চায়। কনাগুম্বা লাইরিক

ইরিবা মী অমতনা অসুম্না ফাওবা হায়রি মাতুদি, ঐখোয়গী চিঙ্গাক অসি নিংখিনা মমুৎ ভানা শায়রুনা চারবদি হায়রবদি চারিবা পোৎশিং অতগা তিনগা তিন্নবা, চারবদি ঐখোয়না চিঙ্গাক তোপা মন্না নত্রগা তবাদগী হেন্না চারবগী কায়দে। মসি মহাক্না মশিং লাকভমত্রবা চা'রেং কয়াদগী হায়রকপনি অমসুং মাগী লাইরিক অসি পিশিং লি'শংদা য়োল্লি। মসিনা তশে'না উহল্লে মাতুদি মীশিং-গীদমক্তা অকরবা চিঙ্গাকী চাং অমা ইবা (তাকপা) অসি——তমখিবনী মশ'ক্লি।

ড ক্তর অযাম্বনা য়'ই মতুদি চাদা ৯৯ দি মখোইনা দরকার ওইবা চিঙ্গাকী চাংদগী হেন্ন চাই। তশেংবসু, মসি মুমিৎ খুদিংগী চাংয়েংদা থে'নবা অচুম্বা অমনি, অমসুং কনাগুম্বা ডাক্তর অমনা য়ানি'দবা উৎপগী দরকার লৈতে। মীওইবনা রাৎনা চাবদগী হকচাং মাংবদা থোইনা ফিকম লৈতে। ঐখোয়না চারিবা চিঙ্গাকী চাং অসি হুম্বা অসিনা খাইদগী দরকাররনি।

মথক্তা হায়খিবগুম্ন', চিঙ্গাক অসি নিংথিনা শায়রুনা চাবা অসিমক্ত য়াম্না মরু ওইব অমনি। অসুম তোরগা, চারিব থক্তদগী নোর পেলহননবা মচাক অতু কংলগা অয়োবী থাক্তা লোশিনবা ওমগ'ন। চাং য়েংলবা মীওইশিংনা খিন্দুনা তাকই মাতুদি মমুন কারবা (Whole san) চিঙ্গাক চারিবা অমসুং য়াম্না হেজিন্না চাদবা মীওই অতুগী অমাঙবদি চাং য়ামলোই, য়াম্না কন্নি অমসুং নাপলি, মচু'দ মুই অতুগা মনম মহা য়াওদে। অ'সিগুম্বা অমাঙবা লৈতবা মী অতু মশামা

খঙবা ভাই মাচুদি মমুন ফাদবা চিঙ্খাক কা হেন্না চাশিল্লে অদুগা য়ান্না শায়চুনন্নু চাদে। অদুগন্নু, কনাগুম্বা মী অমনা অহিংদা তুমজ্রবা, নঙ্গ্রগা মাগী তুম্বা অদু কুণ্ডাইতবা মংবা থুগাইরবদি, অদুগা মাগী লৈ অদু অয়ুক য়াঙ্গৌরকপদা হৈবান কারবা, মশানা খঙবা ভাই মাচুদি মহাক হেক্তিন্না চাবগী মরাল লৈরে। অমস্তুং ঈশিং চৎননবা অহিংদা তোয়ন তোবন হৌগৎলবদি, অহিংদা মহি লাংবা পোৎ হেক্তিন্না চাশিল্লে হ যবা মচুনা তাকই। মসি অমস্তুং অতৈ পরিক্ষা কয়ানা দরকার ওইবা চিঙ্খক চাং অদু মশা মশানা লেপচবা ওমই।

মী অয়াম্বনা স্বর নমথিবগী লাইনা লৈ, মসিনা তাকপবু মখোয়গী চিঙ্খাক অদু নিংখিনা তুমজ্রে হায়বা খঙচল্লি। অয়াম্বা খোদোক্তা, অমুক্তা হেন্না চাশিনমনবা অসিনা মায়দা নাতেন্দা উবিং থুংই অমস্তুং মী অয়াম্বনা চাকখাওদগী মুংশিৎ পুংৎলকই। চন্না হায়রবদা খুদোংথিবা অসিগী হৌরককম অসি চাকখাউ অসি অমাংশংগুন্না লোৎদগীনি অমস্তুং হায়রবা অমা শং অসি ঐখোয়না কোয়প পুরি।

হেন্না চাশিনবা

হায়রিবা হিরম অসি ভাব তানা খল্লবা মতমদা ঐখোয় ইশানা ইশাবু তিংনা হঙ্গোইবগী ভাব অমা পোক্তবা ওন্মোই। ঐখোয়না হেক্তিন্না চাবগী পাপ অসি নানখোকপা ওমজ্রিবমখৈ

চাকচা হৈজ্জানবনচিংবা করিগুম্বা মথল পুম্নমক পোক্তনবা অকনবা য়াশক অমা লৌবা তাই। অদুম ওইনমক, অতিথি অমা ওইনা ঐখোয়গীদা চংজরক্লবা মহাক অদুদি পীজবা তাই, অদুবু মহাক অদু কাওবা হকচাংগী নিয়মগী য়াংমা লালহন্দনবা ফাওবসু পীজগদবনি ঐখোয়গী মরুপশিংবু ঐখোযগা য়া ময়াম শেংদোক্লবা ঈশিং গিলাস অমা পীরিবা অসিসু হকচাংগী ওইবা য়াম্না চেক-শিনগদবা পোৎ অমা নত্রা? করিগীনো অদুদি, মসিদা করিগী অরেম্বদা থনগদৌরিবনো? কা হেনবা ভাব পোকহনবা লৈ অসিনা অসিগুম্বা লমচৎ অসি শেম্দ্বহনা ঐখোযবু থিবোংজাও ওইহল্লি। মসিদগী য়াম্না ইনাক থুনবা চিঞ্জাক পীজহনা ঐখোয়-গী আতৌথিশিংবু মপুক পেন্ন পীজবা অসি ঐখোয়না য়াম্না অশেংবা মথৌ অমনি হায়ন লৌনৈ। অদুগা অসিগুম্বা ভাব অমা পোকই মদুদি মখোয়নসু ঐখোয়দা অমুক তৌরকনি। মখোয়গী পাংলি লাকপা মতমদা। চারবা মতু পুং অমা লৈরগা য়াম্না মপূকচেল শেংবা মী অমদা ঐখোয়গী চিন অসি মনম নমহল্লবদি অমস্তুং মাগী তশেংবা ভাব অদু ফোংদোক্লবদি ইকাই মন্দুনা ঐখোয়গী ফোক অসি লৈবাক থেংগনি! অদুবু মী থরদি ইকাইবা নাইদে মাদুদি চাবা হেক লোইবগা চাবা তুম্নবা হিদাক চায়, মাদুদি মখোয়না অমুক্তসু হেম্না চাশিনবা ওমই, নত্রগা থুদক্তা উসব অদু চাবা য়াউবা ওম্নবা হায়দুনা চাশিনপ্রিবা চিঞ্জাক অদু ওথোকই।

ঐখোয়গী মরক্তসু, খুাইদগী চাউনা অপোই অহেন নাইনা,

হেন্না চাশিনবগী মরাল অসি লৈবা মরম্না ঐখোয়গী ইপাই পুশিংনা ধর্ম'গী তঙাই ফত্রবা মখো অমা ওইহন্দুনা মরক মরক্তা চন্না হেনহল্লি। তশেংবদি হকচাংগী কান্নবরোমদা য়েংলুরবদি, য়ামত্রবদা থা-থায় অমদা চন্না অমুক্তং হেন্দোকপদি য়ান্ন কাগ্নি। নোংজু থাদা ধর্ম লৈবা হিন্দুশিংদি নোংমদা চন্না অমুক্তং চারগা লেনখোকই। মসি য়াম্না চুনবা হক্লোনগী নিয়মগী মখাদ, শাগৎপা চৎনরোন অমনি। মরমদি ফুংশিৎ অসি চোংলবা, অমম্তং আকাশ অসি নোংখি নোংমংলবদি চাবা তুমবগী কায়াৎ অসি হান্নদগী হেন্না শোম্থরকই, অমম্নং মসিদগী চিঙাকী চাং অসি অম্নম অম্নম হম্লরিক্কনি।

চিঙাকপু হিদাক ওইনা

চিঙাক অসি মখো অমা ওইনা—হকচাং য়োক্লিবা হিদাক অমনি হায়না লৌগদবনি। অতুগা পুথম অহু মিহোৎবদগী চারোইদবনি। অম্নম্না তশেংনা অরানবা অসি পেনহনবদগী মুংঙাইরবা ভাব অমা পোকই। মরম অসিনা ঐখোয়না হায়বা ঙমই ঐখোয়গী অরানবা লমচৎ শাজৎ অমসুং থৃৎশেমগী হিংনিংঙাই লম্বী কয়াদা হৈনবদগী লাপথোকপা ঙমদে ঐখোয়বু সংসার অসিদা মিৎ মায় পাঙহনখিবা অহল-লমনশিং অদুনা নিয়ম অমা ওইনা লনাই য়ারক (self control) অসি তম্বিরমদে। মখোয়গী লমচৎ শাজৎ অমসুং মখোয়গী য়ুমলৈ-কৈরেগী মওং অসিনা

থয়া কাওবদি মচা মশুশিংদসু শাউম পীরম্মী। মীরোলিভৈদা মগানা চাবা চিঞ্জাক অদু অভাং অদুনা লোইহৌই। মাগী মতুংদা অভাং ওইরিভৈদা, মমানা মচাদা ময়াইকাবা, চিঞ্জাক পুমমক হেন্না হৈনহন্নি। মহাক্না চাবা য়াবা পোৎ থুদিংদগী মচাদা শরুক থক্তিক থক্তিক্তি পীজে অমসুং অভাং ওইরিভৈদগী হোনা পুস্নি অদু অয়ানবা শিন্দম অমা পীবা হোৎরবনি। অমুক্তং শেমথ্রবা লমচৎ শাজংতি মওং হোংদোকপা য়াম্না লুই। হায়রিবা শাজৎ অসিদগী শেমদোকখিবা মীদি মশিং য়ামদে। অদুবু অশেংবা জ্ঞান অদু লাক্লবা মতমদা মহাক মশানা মশাগী শাশ্তি ওইজয়ে মাগী হকচাং অদু অফবা থবক্তা কৎথোকই, মাগী হকচাং অদু অফবা ভিবমদা থম্বগী নিয়ম অপুম্বা ঙাক্লবা হোৎনরকই অমসুং নিংথিনা হৈনবা হৌরকই।

লোগদবা চিঞ্জাকী চাক

থবক শুদবা মীনা চাগদবা চিঞ্জাক থুদিংগী চাং অদু লেপ্পবা য়াবা অদুগুম্বা মতাং অমা য়োয়ক্লবা মরম্না; সুপা সুপী অয়াম্বনা মথাগী লামাইশিং অসি পাবা য়াই।

শা মগী শঙ্গোম	— ২ আউন্স
চেংথোক মরুথরাং (গেহু, চেং, বাজরা)	— ৬ "
মনামশিং উ মনা ওইবা	— ৩ "
মনামশিং অতৈ	— ৫ "
মনামশিং অতেকপা	— ১ "

ঘী	— ১½ আউন্স
নত্রগা মাখোল	— ২ ,,
চিনি অঙাংবা নত্রগা অঙোবা	— ১½ ,,

অতেকপা মনামশিংদি পুকথাও অমসুং শেনগাওগী মতুং ইন্না করিগুম্বা মওং অমদা, নোংমদা অশিনবা (চম্প্রা) অনি চাবদি ঠৈ। মহি অদু শুম্নগা মনামশিং নত্রগা ঙৈশিং, অশাবা নত্রগা অইংবগা থকনি।

অশংবা অচম্বা অতেকপা মচাক্কী ওইগদবনি থুমগী চাং অদুদি ইত্রে। মহাওগী মতুং ইন্না থাকপা য়াই।

কয়ারক চাগদগে?

হৌজিক কনাগুম্বা অমনা কয়ায়ক চাগদগে? মী অয়াম্বনা নোংমদা অনিয়ক চাই। ময়াম্না চৎনরিবদি নোংমদা অগুম্নক চাবা অসিনি। অয়ুক্কী চয়া, চাকলেন অমসুং তুমিদাংগী চয়া অসিনি। চয়া অহুমদগী হেন্না চাবা কায়দে। ময়মদ মী খরনা চিবেৎ চিবেৎ চাই। মসি মাঙনবগী মশক্নি। চাবা তুম্নবগী ইন্দ্রি অসি পোথাবা দয়কায়নি।

ভারতা লৈবা মশিং লাকঙমত্রবা মীনা, চয়া অনিতনা পেনথোকই। অদুগা থবক কয়া শুবা মীনা অহুম্নক চাবসু য়াওই। অদুবু নোংমদা মরিয়ক চাবা অসি ইংলিসকী হিদাক হোদোকঙৈদগীনি। নৌনা, নোংমদা চয়া অনিতা চাননবা ইংলণ্ড অমসুং আমেরিকাদা সংস্থান কয়া শেমখে। মখোয়না হায়

মতুদি ঐখোয়না অয়ুক্কা চরা রানবা তোকনবদি, মরমদি তুম্বা (sleep) অসিমক্কা ঐখোয়গী চরা রানবগী মরম অমনি। ঐখোয়না অয়ুক হেক য়াহৌবগা চাগদবগী শরুক থবক শুবা হৌগদবনি। ঐখোইগী চরা অসি থবক শুবা মতুং পুং অহুম লৈরগা চাগদবনি। হায়রিবা মত অসি লৈবা মীওইশিংনা নোংমদ চরা আনদগী হেন্না চাদে। অতুগা অগাংবা অহু ফাওবদা চা থক্কে। Devry কৌবা য়াম্না লৌশিং চাওবা ডাক্তর অমনা চরা হেনবগী মরমদা অফাওবা লাইরিক অমা ইরি, লাইরিক অসিদা চরা রানবা তোকপগী কান্নবা অমুম্ নিংথিনা উৎলি। ঐস্থু ঐগী ইরৌশিংদগী ডমই মতুদি নহাক্কী নপুন্সি হেন্দোক্কবা অদুগা চাউবা, ইনবা মপুং ফারবা অসি নত্তবা মীওইদি নোংমদ, অনিরক্কগী হেন্না চারোইদবনি।

---

১৮ শুবা অধ্যায়

হুকচাং ফনবা চরা হেনবা ঃ

কঁরশুম্বা কিবম থরদ চরা হেনবনা লাইকোকহনখিবা অসিদা থাজরবা হিদাক্কী শিজিন্নবা মরুপ থরনা ঐনা মসগী কান্নবা থওবা মরম্ন ১খোয়না ঐবু চর হেনবনা কান্নবা হকচাংদা ওইরকপশিং অত্ত ইননবা বার্ত্তোন তেরম্মী। মখোয় অহু থম্নদবা য়াত্রবা ওইবা অংম্সুং মশা মহোমত চর হেনজবগী

অমাঙবা পুরকপা মীওই কয়াগী খোদোক থেংনখিবা মরম্না, ঐগী মরুপ হিদাক্কী মীওইশিং অদুদা হায়রকপা অদু ঐনা য়ারে। ঐগী চরা হেনবা অসি লমচৎ শাজৎকী ওইনা অকায়বা তৌরবস্তু চিঙ্কী অওনবা পুরকপদা অকনবা খোদাং য়াবা অমসুং চরা হেনবতনা অনাবা কয়াস্তু কহ্নগদবনি হায়বা মীওই অমা ওইবা মরম্না ঐনা চরা হেনবগী কত্তবা অদুস্তু খঙবা ঙমদবদি নত্তে।

হেক হৌগৎপদা, খোক ১৯১৪ দা খা অফ্রিকাদা, মুমিৎ তরামরি চুপ্পা চরা হেনখিবা, মতম শাংবা অদুগী মতুংদ থেরকপা ঐতোন্দা থোরকপা থুদো থিবা অদুগী মরমদা খঙজিনজগে। চরা হেনবা থাদোকপগী অনিশুবা মুমিস্তা, ঐনা হকচাং ইন্দ্র ভপুম্বা শোকপ য়ানা হরা চাবা চৎলম্মী অদুগা ঐনা অমা অতা নৈরুরোই হায়বা ভাব অসিস্তু কাওরম্মী। ঐ ২শুবা নত্রগা ৩শুবা মুমিস্তা, মাইল অহুমলোম চৎলে, তোংশা য়াওদ্রবা থুবোমদা চিক চিক লাওবা কাওরম্মী। মরম অসি খংউদবা মরম্না অনাবা অসি হেক তোকত্রিবা কাওবা হরাচাবা লেপ্রমদে। ঐনা খা আফ্রিকা থাদোক্কুনা লগুন্দা চৎলিবা অসি কিবম অসিদগীনি ঐ অসি জীবচাজ মেহতাগী মথাদা লাইয়েংলে অদুগা ঐনা অরেপ্পা নৈতনা হরাচাবা চৎলবদি পুম্নি চুপ্পা খোংলেকপা অমা ওইরগনি হায়বা কাংশি পীরম্মী য়ামত্রবদা ঐনা খা মথায় অমা কমুংদা হিপ্পুনা নৈবা তাখি। অমুক কাংশি অদু য়াম্না খেংমনখিবা মরম্না ঐগী হকচাং অসি চাংদা থবা ঙমত্রে,

হরাচাব। অসি অম্রক্কী মতিক ফয়ে মাহুদি করিগুম্বা কা হেয়া চোকথবা অমা ফাওদবা মথৈ ঐনা মাইল নিফূগী লমজেল ফাওবা ঙমই। মতম অদুদা নোংমদা মাইল কুন অসি করিশু ওইদে। ঐগী ফরবা হকচাং অসিবু তমথিরবা (pleurisy) হায়বা লাইনা অ'সনা অরেপ্পা। ওইনা শোকহনখি্রবা অসি ঐনা পঙবদগী থোকখিবা কা হেনবা অন্নাবগী পোৎলূম অমা হকচাংদা থোকহনখিবা অ'সনা মরম্নি। মসি ঐগী পুক্সিদা তমখিনা থোকখিবা অহানবা লাইনানি।

থরচ চাওরবা চাংয়েং অসিদগী চরা হেন্নিঙৈগী মচুংদা হকচাং অ'সি চপ চানা পোথাম্নে অদুগা চরা হেনবনা, পোথাবনা চাং চপ মান্নবা মতম অমা লোতুনা পোথাই। চরা হেনবা তোক্লগা পোথাবা হায়বা অকম্বা নিয়ম অসিবু নিংথিনা ঙাক্তুনা চৎলবদি চরা হেনবদগী থোরকপা করিগুম্বা অমাও অতা অমত্তা কিনিঙাই লৈতে। তশেংবন্থ মসি ঐগী অরেপ্পা ভাবনি মাহুদি নিংথিনা নিয়ম ঙাক্তুনা চরা হেন্নবদি হকচাংগী অরুম্বন্থ হেনগৎলকই অদুগা হকচাংসি চরা হেনবা থুদিংগী হকচাং ফগৎলকই। মরমদি চরা হেন্নিঙৈগী মচুংদা হকচাংদা লৈবা ফত্তবা মচাক অপুম্বা হকচাংদগী পুথোকখি।

চহি অসিদা তোবগুম্না, হৌখিবা চহিদা চম্না হেনবা অদুগা থম্না থেম্নুনা, ঐনা ঊশিংদা থুমগা অমম্নুং কার্বেনেট সেরদা হাপচিন্দুনা থক্লম্মী। অমা অমা থঙদে, চরা হেন্নিঙৈদা ঊশিং থক্লিংদবা হেনগৎলম্মী। থুম অমম্নুং সোদা হাপচিন্দুনা

অসিনা, খরা ক'ওবদি খাওবা ওমই। চরা হেন্নি'ঙদা ঈশিং মরাং কায়না খকপা অসিনা হকচাং শেংদোকই হায়না খল্লম্মী অমস্নং চিন অসি চোৎহন্ন। ঈশিং আউন্স তরুক্তগী নিপাল কাওবদা থুম মরু মঙা অমস্নং মসিগা চপ মান্নবা চাংদা সেদা য়ানশিনলম্মী, অমস্নং ঐনা নোংমদা মাত্র তরুক্তগী নিপাল কাওবদা ঈশিং আউন্স নিফুদগী নিফুনিপাল কাওবা থরুম্মী।

থুম মরু নিফু অমস্নং মসিগা চপ মান্নব চাদা হপ্পবা সোদা ঈশিং পাইন্ট অমগী শরুক অহুম খোকপগী অ-দা থাদ্রুনা তুমহল্লবা ঈশিংনা নোংমদা এ নমা অমুক অমুক শিজিন্নৈ। ঈশিং অসি মতম পুম্বদা লুম্বু লুম্বু শাগৎবনি। ঐনা কমুংদা মুমিৎ থুদিংগী স্পোনজ বাঠ লৌরম্মী।

হৌখিবা চহি অমস্নং চহি অসিগী চরা হেনবদম্ন হায়রিবা অনিসিমক শিজন্নরম্মী। মুংখিন্দন পুং অমগী অহেগ মুমিদা দনা য়াম্না মুঙাইবা হকচাং তেকথৎনিঙাই ওইরবা থুডুম অমা হৌদোক্লম্মী। অকোনবগী মুমিৎ হুম্নিগা মথয় চর কেন্নিঙগী মমুংদা চরা হেনবনা কাম্নহনবা অপুম্বা য়েংনরবা অমস্নং ঐগী চিঠিগী পাও চৎনরদুনা অদুগা লাইরিক কোংনবা য়েশিনখোৎচিন্নদুনা; ঐনা তশেংনা অমুকী পুং ৪ দগী মুংখিলগী পুং ৮ কাওবা থবক শুরম্মী।

মরিশুবা মুমিত্তা, কোক তমখিনা চিক্লম্মী অদুগা চৈনাখোল অসি থাংবা ওম্নমদে। মরিনশুবা মুমিৎকী মুমিদা রাইমুদা, ঐনা থবক অপুম্বা থাদোক্লে। লাকইবা মুমিৎ অহুদদি ঐগী

হকচাং মুংঙাইরে, চোকথবগী রাথল লৈত্রে অমসুং কোকচিকপসু পুমাং মাঙখ্রে। তরুকশুবা সুমিন্তা, ঐগী হকচাং হেন্না তেকথংলে; তরেৎনিশুবা ঐগী মোন ব্রত সুমিন্তা ঐগী হকচাং অশুক্কা মতিক তেকথশুনা মুংঙাইরে মাতুদি চন্নাহেনবগী মরমদা ঐনা আর্টিকল খর য়াম্ন থুনা ইবা ঙমই। চন্না হেল্লিবৈগী মঙুং অসদা করিগুম্বা চাক লাম্বা ফাওরকপা ঐনা থেংনখিদে। লেপ্পমক চন্না হেনবা লোইবা সুমিন্তা, ঐ থোইনা লাংতক্লে, ঐনা চন্না হেনবা লোইরগে হায়বা পুংখায় অমা রাংলিবৈগী মমাংদগী চন্না হেনবা থাদোক্লে। চন্না হেল্লিবৈগী মঙুংদা মোইথাপ নাইবগী খুদোংথিবা অমত্তা থেংনদে। ঐনা সুমিৎ খুদিংগী চন্না হেল্লিবৈদা পুংখায় অমরোম ইন্না বাদনা চপ তিংনা, নঙন্দা মোন খাডদুনা ফম্লম্মী অদুগা মতোংদগী অয়াঙবা চাংদা মোইথাপ নাইরম্মি। নোংমদা লাইশোন মাত্তিন অতুম্লক শোনবা অসমু কায়রমদে। অরোইবা সুমিৎ মর অদুদা মীত্তিন অতু তম্না ঐনা শগোল মচা অমদা তোংদুনা চৎলম্মী। করগুম্বা খোনা অমগা লোয়ননা ঐনা মীতন অসিদা লেপখৎলম্মী অদুবু ঐগী জীবনি শক্তি য়োক্তুনা থম্বনা হেন্না ফগনি খল্লম্মী। হকচাংদা অনাবা থেংনবগী ভাব অমত্তা ঐঙোন্দা পোক্তে। ঐনা নিংশিংবগী পুকৈদা থমইবা হায়রবু ওনিংবগী রাথল অসি ঐঙোন্দা লাক্লম্মী অমসুং মরক মরক্তা, নিয়ম অমা ওইনা মসিমসু ঈশিং খর খর থক্তুনা লেনবদগী ফখিরম্মী।

কোমলা মহি অমসুং অঙুর মহি পুন্না আউন্স তরুকলোম থক্লগা ঐগী চন্না হেনবা লোইরম্মী, অমসুং কোমলা অমগী মতোংসু

চারে। পুং অনিগী মতুংদা, তপ্পা তপ্পা অঙ্গুর তরা চুপ্পুনা চারম্মী অদুগা মকুদি চারমদে। মুংথিন্দ, এনেমা তৌব' লোইরবা মতুংদা ঈশিং আউন্স অনিগা য়ানশিন্নরবা হায়েং শঙ্গোম আউন্স অনিগা অমুক থক্লো। মদুগী মতুংদা কোমলা অমস্থং অঙ্গুরশিংনা মতুংদা ইল্লি। মথংগী মুমিত্তা, শঙ্গোমগী চাং অসি হৌমেংগী মথোম আউন্স অমগা ঈশিং আউন্স অ'ন য়ানশিল্লগা কোমলা অমস্থং অঙ্গুরশিং অমুক চারে। শঙ্গোম অমস্থং ঈশিং হায়কেৎ য়ানশিল্লগা থক্লে অদুগী মতুংদা মুমিদাংরাইবদা শঙ্গোমগা ঈশিংগা চপ মান্নবা চাং মান্নবা চাংদা য়ান্নবা অমস্থং হৈ য়াওবা চরা অমা অমুক চারে। মথংগী মুমিত্তা শঙ্গোমগী চাং অসি আউন্স ওরাওরক চারে। মতম পুম্বদা ঈশিং য়ানশিল্লি অমস্থং অস্থম তৌদুনা মুমিৎ খুদিংগী শঙ্গোমগী চাং অসি নোংমদা আউন্স তরুকগী নিপাল কাওবা হেনগৎপা অসি লেপ্পুনা চথরম্মী, মসিনা আউন্স নিফু নিপাল য়ৌত্রিবা কাওবা চথরম্মী। অদু কাওবদা শঙ্গোম অসি ঈশিং হাপ্পুনা চমহল্লম্মী অদুগা তৌবদি শরুক খুদিংদা ঈশিং আউন্স অমমমতা হাপচিল্লে। নোংমা অমগা মথায়দি, ঈশিং য়ান্দবা শঙ্গোম থক্লম্মী, অদুনা করিগুম্বা হকচাং লুম্বা থরা থেংনরম্মী, মসি ঈশিং য়ানবা শঙ্গোম থক্লবননি হায়না লৌরম্মী, মরমসিনা, ঈশিং য়ানবা শঙ্গোম অমুক হন্না থক্লে।

হায়রিবা চেশিং অসি ইবদি চরা হেনবা তৌরবা মতুং মুমিৎ তরানিথোইগী মতুংদনি। অদু কাওবদা এনা মপুং ওইবা চিঞ্জাক চাদে। হৈগী শরুক অয়াম্বা মহি ওইনা থক্লে, অমস্থং হৌথিবা মুমিৎ হুম্নি অদুদা, কোমলা অমস্থং অঙ্গুরদা অরাথবী

নত্রগা কক্ষোক অমসুং চিকু য়ানশিল্লে। খুাইদগী য়াম্বা চাংদা ঐনা থক্খিবা শ.ঙ্গাম আউন্স হুক্ষু মরিনি। করিগুম্বা মতমদা ডবল রুটি নত্রগা যুমদা হৌবা অপিকপা চপাটি য়ানশিলম্মী। অতুবু থা কয়া ইচম চম্না শঙ্গোম অমসুং হৈত্তা চাতুনা লেল্লম্মী অতুগা ঐ ইশামক য়াম্না ভুংঙাইবা তিং তিং লাওবা ফিবমদা লৈরম্মী।

ঐবু জেলদগী থাদোকপদগী ঐগী অরুম্বা অসি পাউণ্ড ১১২ নি। হুমিৎ ৭ নি চরা হেনবা মতুংদা মাঙখিবা অরুম্বা অসি পাউণ্ড মাপলনি। হৌজিক অরুম্বা অপুম্বা হুক্তিল্লে অমসুং হৌজিক পাউণ্ড ১০৩ দগী হেন্না লুপ্লে। হৌখিবা হুমিৎ হুম্নি অতুদা অযুক অমদি হুমিদা'রাইদা করিগুম্বা চোকথবা য়াওদনা ঐ চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌরম্মী। লৈতেম মান্নবা লৈমাইদা চৎপগী খুদোংখিবা অমত্তা লৈতে। অঙম্বা অকা-অকুমদদি অরাবা থরা ফাওই। পুক্নিন অসি য়াম্না চাং নাইনা লোংই। অমসুং ভুম্বসু নিংথিনা চাং নাইরি হায়বা য়াই।

ঐগী মোত্তুতি অসি'ন মতুদি হুমিৎ কুনমাথোইনি চরা হেনবগী ফল ওইনা হকচাংগী ওইনা করিগুম্বা অমাঙবা অমত্তা লৈতে নত্রগা মসিনা অরোইবগী ওইরবা হুমিৎ তরেৎনিগী চরা হেনবনি। হুমিৎ তরেৎনি চরা হেনবদা মাঙখিবা অরুম্বা অতু থরা কিনিংঙাই ওই অদু ওইরবসু হুমিৎ হুম্নিপা ভথাই চবা হেল্লুবা অতুদা য়াম্না হেনজিনখিবা হকচাংদা অরাবা পীখিবা অতুদগী ওইরকপা ফলনি। থরা হেন্না পোথারগা, ঐনা চরা হেনবদা য়াওখিবা হান্না য়াওরকপা জীবনি শক্তি (original)

অদু হনজিনবা ওমথি অমস্থুং কচ (cutch) মাওথিবা পাঙ্গল অমসু, অরুম্বা অদু খুদোংথিদনা হনজিনবা ওমথি।

অচম্বা মী অমস্থুং তশেংবা হকচাংগী মাইকৈদগী য়েংলুরবস্থু অমবু ওইরবস্থু অমবু ওইরবস্থু করিগুম্বা মরম অমগী চরা হেনলিংবা মীওই অদুগীদমক্তা মখাদা নিয়ম ইরি :—

১। হোৎদগী লোইবা ফাওবা অমস্থুং হকচাংগী জীবনি শক্তি অদু য়োকউ।

২। চরা হেল্লিংগৈদা নখোয়না চিঞ্জাকী মরমদা খনগনু।

৩। সোদা নত্রগা থুম য়াওরবস্থু য়াওদ্রবস্থু হেক ওস্থমথৈ অহংবা ঈশিং থকউ, অদুবু পুংথক অমু ফদ থংজক থক্তিক্তা থকউ। ঈশিং অদু লুমথোকউ, নৈখাইরগা চংলু। থুম অস্থুং সোদাবু কিরুগনু মরমদি ঈশিং অয়াম্বদা অমাওবা নৈতবা ফিবমদা সোদা অসি য়াওই।

৪। সুমিৎ থুদিংগী ঈশিং অশাবনা ইরুজো।

৫। চরা হেল্লিগৈ সুমিৎ থুদিংগী এনেমা শিঞ্জিন্নো সুমিৎ থুদিংগী এনেমাদা য়াওরকপা শেংদবা মচাক কয়া পুথেরকপা অদুদা নখোয়না ওক্লা থোকনি।

৬। হেক ওম্বা মথৈ অহাংবা মকমদা তুমউ।

৭। অয়ুক্তা সুংশা য়াইয়ু য়ামদ্রবদা ঈশিংনা ঈরুজবগুম্বা সুংশা অমস্থুং সুংশিৎ য়ৈহনবা অসিসু কাদৈ।

৮। চরা হেনবা নত্তনা কয়িগুম্বা অমত্তা থল্লুগনু।

৯। মমল য়ান্নবা মতমসিদা করম্বা পন্থুংকম অমগীদমক চন্না হেল্লিবগে হায়বা অসিদা খন্দুনা, নহাকপু শেম্বিরকপা অহুগী মরমদা অমস্তুং মাগী অতৈ শৃষ্টিগী মরমদা খল্লু অমসুং নহাক্না মংদা কাওবা মংখিদ্রিবা অতকপা কয়া থেংনরক্নি।

হিদাক্কী মীওইদা পীখিবা ঙাকপিনিঙাই থরগা লোম্বনবা তাংলুব ঐগী তংশংনা থেংনখিবা চাংয়েং কয়াদগী অমসুং ঐগী রাখল কয়া চিংনবা লৈতনা কোংদোক্লি, চন্না হেল্লু:—

১। নখোয়দা অমাংবা য়ৈথংলবদি
২। নখোয়দা ঈ থাংত্রবদি (ঈ কংবা)
৩। নখোয়দা অরুম লাই লৈরবদি
৪। নখোয়দা চাবা তুমত্রবদি
৫। নখোয়না কোক চিক্লবদি
৬। নখোয়দা হকচাংচিকপা কাহরবদি
৭। নখোয়দ তাং চিক্লবদি
৮। নখোয়দা শোকচিল্লক্লবা, অমসুং কোঙ্গোল থোক্লবদি
৯। নখোয়দা থব্রাই মুঙাইতবা থোক্লবদি
১০। নখোয়দা কা হেন্না মুঙাইবা মতম ওইরবদি

অমসুং নখোয়না শোয়দনা হিদাক্কী লমজিং অমসুং অকনবা হিদাক থাদোকদবনি।

য়াম্না লাম্লবা "অমসুং চিঙাক" থিনবগী "খবক"শুবা অতমতদা চাগদবনি।

চরা হেনবদা

ঐনা চরা হেনবগা মরি লৈননা, A Polish Prof. অমনা মাগী চিঠি অমদা, ইরি :—

"ঐগী চাংয়েংগী মতুং ইরা এনেমা শী জিন্নহুনা পুক্কিং অসি তশেংনা মপুং ফানা শেংদোক্লবদি, সুমিৎ ১০ নিদগী তাদনা চরা হেনবদগী ঐ সুমিৎ ১৫ নি চরা হেনবদা মান্না সুভাইবা পোকই। অদুবু মসি ঐগীতা ওইনা মরি লৈনৈ অমসুং ঐগী ইশাগী ওইবা চাং অরুম্বা কিলোগ্রাম ৮০ লৈবা অসি চরা হেনবদা কিলোগ্রাম ৭০ দা তরকই। নহাক্কী থৌদোক্তি তোভানবনি অমসুং নহাক্কী তশবির (Picture) অদুদা য়েংলগা, নহাক্কা সুমিৎ ৭ নিদগী হেন্না চরা হেল্লমলোই হায়বসি ঐনা ভাব তাবা ওমথি।"

"চরা হেনবদা করিগুম্বা অমত্তা ঐনা চাদে, অদুবু দরকার ওইরগা, চম্প্রা'মহি থরগা নো'মদা লিটর ২ | ৩ ফাওবগী চুম-থোক্লবা ঈশিং থকই। ঐনা অহাংবা হকচাংগী অকম্বা অসি সুমিৎ থুদিংগী ওল্লি অমসুং নো'মদা হম্থুরিবা অরুম্বা অসি কিলো ½ নত্রগা ইংলিসকী অরুম্বা ওইনবা পাউণ্ড অমগী মথক্কি। ঐনা চহি থুদিংগী সুমিৎ ৪ দগী ৭ নি ফাওবা শোক ১৯০৭ দগী চরা হেল্লক্কি, ঐনা তাকইবাদ সুমিৎ ৪০ – ৬০ গী চরা হেনবনি, অমসুং ঐগী পুক্কিংগী (subject) অমসুং সাধারন হকচাংগী মতুংইন্না চরা হেনবগী মতম অসি সুমিৎ ৩,৭, ১৯ নত্রগা ১৫নি থোক্কা থাইদোকই। চরা হেনবা অসি করিগুম্বা মতমদা

ঐটোন্দদি য়াম্না তঙাই কত্রবা অমনি, মতম অচুদা চিঙ্গাক অপুম্বা হৈনদে। খ্বাইদগী তেনবা মুমিৎ ৩, খ্বাইদগী শাংবা চরা হেনবা মুমিৎ ১৬ নি, তোঙান তোঙান্না মুমিৎ চামাগী চরা হেনবা চ'হি কুনগী চাংয়েংগী মম্ম দা চাংয়েং অসি পাংথোকই। চরা হেন্দবা মতুং থা ৩গী মতুংদা ঐগী অরুম্বা অসি কিলোগ্রাম ৮০ য়েৎই অমসুং ঐনা মতম শাংনা চরা হেনবা পামই মহৌশানা লমকোয়বগী থবক চৎথত্রিবৈদা ঐনা চরা মতম শাংনা হেন্দোকই। অকনবা থবক্তা অরাবা অচুনা অরাবা পীবগী মচুত্তা অহোইনচুম ময়েং তাহন্দবা নত্তে। ঐ চোকথরে, চরেপ চমোনরে, তুম্নিংলে, মরমদি ঐ মুমিৎ ১০০ দগী তাদনা কোইরি, অমসুং চরা হেনবা ওমদে। হকচাংগী ওইবা শাজেল তোনবা মতম কংদবা মরম ১সুং ঐনা চরা হেন্দবা মরমনা ঐগী অরুম্বা অ'স হেনমল্লে শাজেল রাৎপা অসিনে অমসুং মতিক চাবা অচুম্বা চাদবা অসিনা অরুম্বা হেনগৎপনি। মহৌশানা অমসুং পা'র-পু'রদগী, ঐ অসে চিঙ্গাক্তা ক'রামদবনি ওইদে! চিঙ্গাক হুম্বনা চাবা অসি শিন্দমবদা মতম য়াম্না শাংনা চংই। হৌজিক চহি ৬৫ শুরবা ফাওবা চিঙ্গাক্কবু হাউরবদি য়াম্না চাশিনবা অসিমু তোইনা থোকই। পুক্নিন অসি শেংদোক্নবা, থিরিন্দা ঈশিং কাপশিন্দুনা মতম শাংদনা চরা হেনবা মতমদা হকচাংগী অরাম্বা শরুক্তি শেংদোকই অচুগা শরুক থরদংদি মুং তুংকম (kidney) না লোৎশিনবা নত্তনা ঈশিং অসি সেনটিমিটর ১০০ রোম রাংবা ঈশিং চেম্বকম অমদগী চেম্বরকই। ঈশিং অশাবনা

চাইথত্নুনা হায়রিবা এনেমা অসি শিজিন্নৈ। ঈশিং য়াম্না থকউ হায়বদি ঐনা হায়থিদ্রি। ঐনা অহানবদা পুক্লিন অচোবদা ঈশিং লিটর অমা কাপই, ঈশিং অসি লৌথোকখ্রবা মতুংদা, মথং মথং ওইনা লিটর ২ অমস্তুং মথংদা ৩। ৪ অসি কাপথিবা ঈশিং অসিনা হেকময়েক শেংদ্রবা কাওবা এনেমা শিজিন্নরম্মী। চরা হেনবগী কল অসি পাঙ্গলগী থবক কেনগৎপদা নত্তুনা আত্মা জ্ঞানস্তু হেনগৎহনলি, ঐখোয়না পগ্ন্‌ক্কম অমগী মতুংইন্না চরা হেনবা তারবদ করিগুম্বা কল অমা ফংননবা পুক্লিং অমস্তুং রাথল থুদোংথিবা হেক লৈবা মতমদা ঐ চরা হেল্ল। করিগুম্বা থুদোংথিবা অমগা লান শোক্লবা তারবদি, ঐ চরা হেনদোকই। মতম অমদা ঐগী থবক্তা য়াম্না থেংথহনব শেম্দোং তান্নবা অতৈ লাইরিক নমলিবা মুপা অংগা মুত্তাইনরমদে। ঐনা চর হেনবনা মাগী মাগী থম্মোই অত্থ গোংহল্লম্মী। মৌগী অমস্তুং অতৈ পোৎ অয়াম্বা মুত্তাইনরক্তুবা মতমদ চরা হেনবা অমস্তুং লাইশোনবগী মহৈ অত্থ ফংলম্মী।

অসিগুম্বা থিজিনবা অসিদা য়াম্বা থরাই য়াওরবা মীওইশিংনা পাবদা কান্নবগীদমক্তা ঐনা মসি ফোংজবনি। চরা হেনবনা হকচাং অমস্তুং পুক্লিগী কান্নবা অত্থ নোংম নো মগী মশক থঙবিনবা হেল্লক্লে। ময়াই কারা তিদাক ইঞ্জেক্সন কাওবা য়াওনা অকিবগী মশক ওইবা-মখোয়না থিংজিনবদা নাবগী রা তাক্তা নত্তুনা মখোয়বু শিজিন্নবদগী ওইরকইবা অমাত্তবগী মশক ওইরবনি হায়রি শিনিত্তাই ওইরবা হিদাকশিং অসি শিজিন্নদনা য়াম্না হৈশিংনা চরা

হেনবগুনা শাইনা অপুন্বা কোকহনবা ওয়ই। এখোয়না খঙইবা অসিদগী য়ান্না হেন্না হিদাক্না মাঙনবা তৌরকই। অচুবু চন্না হেনবনা পুরকপা অমাঙবশিং অহুগী মরমদদি করিগুম্বা থোদোক অমত্তা থোকনিংঙাই য়াওদে। জিবনী শক্তি হেনগৎলকপা অসি মতম শাংনা চন্না হেন্নরবা মীওইশিংগী পুন্নমক্তা ওইবা লৌশিংনি। মরমদি পুক্নিং হকচাং নিংথিনা পোত্থাবা অসি চন্না হেন্নবা মতমতদা ওইথোকই। নিংথিনা চন্না হেনবা অসি নত্তুনা নোংমগী থবক্তগী পোত্থাবা অসিতনা ওইবা য়াদে মতুদি অরাম্বা থোদোক্তা কা হেন্না শিজিন্নরিবা অমম্বুং কা হেন্না জীবনি শক্তি খরচ তৌরিবা, চাবা তুম্নবগী হকচাং কয়াৎশিং অসি পোত্থাহনবনা হেন্না দরকার ওইরি।

চন্না হেনবগী লমচৎ শাজৎকী মহৈ অসি কমা থন্নবা য়ান্নবা কাওবদা লায়না উৎপা য়াবদি ওইথোক্তে। শাজৎকী কলগী-লমতক্তা পুক্নিংদগী মপুং কাবা মতেং লৌবা তাই। মশানা নমথাক তৌবগী থুদোংথিবা লৈতবা নত্তবন্নু নত্তে। চন্না হেনবা অসি করিগুম্বা লমচৎ শাজৎকীদমক কা হেন্না চন্না হেনথিবদগী থোকপা থোদোক কয়াম্ন এনা থেংনরে। চন্না হেন্নিবা মী অহুমা মচাক করিতৌরিবগে হায়বা অসি খঙলবদি চন্না হেনবগী কান্নবা খন্না অছু কাওবদি শোয়দনা খঙগনি। য়ামজন্না চন্না নামাচাবগী নিয়ম অহুগী মথক্তা য়োকৈটনা মাসি থিম্মশিংবু চন্না হেনবা মতৌ তবগী য়াথিংদবা অইংলগী খন্নবা য়াবা শক্তি কয়াম্ন লৈরমই। এবা চন্না হেনবা মতমদা চাবনবা চিঙাক মতিক চানা এসি ইবুংোবা

পীরি, নঙোন্দদি পীদে” প্রোকেটনা হায়খি, আত্মাগীদমক্তা চরা হেন্দ্র-ছুনা “হকচাং অসিগীদমক্তা কুইনা চরা হেল্লগা পুক্নিং অসিনা অমুক অপাম্বা চিঞ্জাক্তা চাশিল্লবদি চরা হেনবগী কার কান্নগনি ?

আত্মা অসিনা মতেং পীব্র য়াত্রবা কান্দা তোংশা অসিনা নমহুনা চৎহনবগী করি কান্নগনি। নহাক্না শিবা ফাওবা চরা হেনবা য়াই অদুবু অহূকাওবা পুক্নিং অসিনা ইন্দ্রি পেলহন্নবতা হোৎনরবদি, নহাকী চরা হেনবা অদু ইকাইনিঙাইনি অমসুং নমথাক্লি।

পুক্নিং অসিনা মথল মথেলগী হাউরবা পুথম মরাম খল্লি-ছৈদা হকচাংবু চরা হেনহনবা অসি কান্নদবদগী হেন্না ফজবনি।

চরাহেনবদগী হকচাংগী মহৈ

আত্মা জ্ঞান কদাই ফাওবা লৈরবা মী অমা ওইরবগে হায়বগী য়াকমতা নত্তুনা পাঙ্গলতগী মহৈশিং পুথোকপা ঙমই। অকোনবা অসি আত্মাগী শক্তিনা চাং নাইহনবা নত্রগা হত্থহনবা য়াই অদুবু মসি মপুং ফানা নমথব হায়বদি ওইথোক্তে। ঐনা তোইনা তোইনা হকচাং ফননবগীদমক্তা চরা হোল্লি, থুদম ওইনা হকচাংগী মহৈগী, চরা হেল্লিবা অপুম্বা আত্মাগী ওইবা পম্থুং অমগীদমক্তা নত্তবা অতৈ চরা হেনবা নত্তে হায়রবা অসি ঐনা অতৈ চরা হেনবা কয়াদগী থেংনরক্তে। হৃরিজনগীদমক্তা চরা মরিথক হেম্লিবগী মতুংদা ঐনা ঔশিং থক্লিংদবা মতম অমা লাক্লম্মী। সোদা য়াওগে য়াওসন্থু য়াওরোই তোকসন্থু নত্রগা ইংগে ইংসন্থু শাগে শাসন্থু। ঔশিং থকপা ঙমত্রবা অসি ঐনা

চয়া হেনবগী অশোয়বা অমনি। ঐনা শোয়দনা নিংশিংগনি মহৃদি, হৌথিবা চহি ৪০ সিদা, থুম নত্তনা অতৈ কনডিমেন পুমথা থাদোকতুনা অমম্বুং হৈদা হৈনবা ওইবনা, ঐনা ঈশিং ঈথক থকখিদে।

ঐনা দরকার ওইবা মহি অপুম্বা মহিহোম্বা হৈ, চমাং য়াওদবা মনামশিং, থোইহি অমম্বুং আশাবা ঈশিংদগী লোই। মতম শাংনা চয়া হেনবা ঐগী মরূপ কয়াস্থু থেংনরে অহুবু ঐনা তোবা অসিগুম্না মথোয়শিং অদুনা ঈশিং পামদবদি য়াওদে। ঐনা চয়া হেন্নিহৈভদা মতেং পীখিবা হিদাকী মীওইশিংবা, ঐনা ঈশিং মতিক চানা থক্‌না লেনবা য়াবা ওইথোকপা ওমহৈবদা হৈলবা করিগুম্বা সংক্রেসন অমত্তা পীবা ওমদে। অতৈ চয়া হেনবশিং অহুগী লোশিংগা ঐগী লোশংগা চাংদয়দুনা য়েংবা অসি ঐগী শস্থুংকম্নি অমস্থুং মতমতুদা ঐনা ঈশিং থক্লিংদবা অ'স কোকহনবা ওপগী উপাই থিবা অসিনি। ঐনা মথোয়বু তশেংনা থওবা ওমত্রবস্থু, তশেংবদি, ঐনা তৌবগুম্না চয়া হেন্নিহৈভদ ঈশিং থকপা অসিবু য়ানিংদবা মীওই কয়াস্থ হৈলরমগনি। য়াহং অসিদ: করিগুম্বা মতাল থরা পীবা ওম্নবদি ঐগুম্বা মীওই কয়ানস্থ মতেং পীবা ওমগনি।

চয়া হেনবা তোকপগা অকনবা পোৎ (মপং) হেক চাবসি হকচাংদা মাওবা নত্তনা অতৈ করিস্থ ওইদে হায়বসি ঐনা কংবা জানি।

মতম শাবা চরা হেন্নুরবা গী অমনা শাওগ্রবা ইকচাং
শিক্ষিজনবা শহো অমদা 'মাল্লা' লাংজয়বোইদবনি। অমসুং মাগী
অরাম্বা অহুংশুবা কোরবা য়াম্না চাশিরোইদবনি। চরা কৈন্নিদৈ
মঙুংবুদি চরা হেনবা তোকপা হৌরকপা অসিনা য়াম্না চেকশিনবা
দরকারনি।

---

১৯ শুবা অধ্যায়

চিঙ্গাক্তা চাংকেংবা

ঐ ইশানা য়াম্না হেন্না লুবা খিজিল্লবা মরম্না, মসুং
অগ্রসুং মপানগী অহোংবা অহু হেন্‌গৎলকই। খুনমক
নক্লগা, মহুগী মমাংদগী কাওবা, ঐগী থর৫ অমসুং য়ুম্বান কৈবান
অহোংবা অমা পুরকপা মরম্না, ঐ ইশানা ঐগী চিঙ্গাক্তা কাওবা
অহোংবা পুরকই। ঐনা খঙই মাহুদি মনামশিং চাবগী মরমদা
লাইরিক ইবা কয়ানা, ধৰ্ম বিজ্ঞানিক, ওইথোকপা য়াবা
১সুং হিদাক্তী মওংদা খীনা চৈরহনা, য়াহং অসি কুপ্পা পরিক্ষা তৌবা
হৌই, অচুম অয়ান খিবদি মখোয়না অসিগুম্বা পোলোই অমদা
লাকই মাহুদি, মীওইবনা শাগী মপুনি হায়বা অসিদা মীওইবা
অরিবা শগা অসিবু চাদনি হায়বা অদুগ্ধে অরাংবনা
অজ্ঞানবু হাকপিশিন্নি হায়বসি অমসুং মহুদি মীওইবা অমদা
অমগা মখি নৈনবদোনা অনিসিগী মরক্তা অমগা অমদা অচৌং

পাংনবা তাই। মখোয়না অচুম্বা অসিমম্ভু পুশিল্লকই মহুদি মীওইবনা ভিংননবা চাদনা মুংঙাইনবগীদমক্তা চারোইদবনি; মহুগী মতুং ইন্না মখোয় খরনা, মখোয়না শাজেল তৌই অমম্ভুং মখোয়গী পুক্সিদা শা-ঙা ফাওবা ব্রত তৌদুনা অদুগা অহোইনদুম য়েরুম অমম্ভুং শঙ্গোম ফাওবা থাদোকতুনা মপুন্সিদা অহোংবা পুরকই। বিজ্ঞানিকী মওংদনা, খরনা অসিগুম্বা পোদোই পী'রি মহুদি মীওইবগী হকচাংগী শাগৌ অ'সনা তাকই মহুদি অতেকপা হৈরা চাবা জাবগুম্না মহাকম্ভু তৌনবনি, মহুদি মহাক্না মমাগী মখোমতা থক্তু না লেনগদবনি অমম্ভুং ময়া হেক হৌরকপগা অকনবা পোৎ চাবা হৌগদবনি। হিদাক্কি ওইনা মখোয়না মরু মরাং অমম্ভুং কনডিমেন অসিম্ভু থন্দোকই। চাবা য়াবা অমম্ভুং হৈশিংনা শিজিন্নবগী মতুং ইন্না মখোয়না উৎতুনা তাকই মহুদি মনানশিংনা থ্বাইদগী হেন্না খরচ চাউদে। হায়রিবা খন্নিংঙাইশিং অসিগী ফল ঐভোন্দ তাদবা নত্তে অমম্ভুং মনামশিংগী লৈরংদা (res-trurants) অসিগুম্বা মনামশিং চাবা কাংবুগী নমুনা কয়া থেংনৈ। ইংলণ্ডদা হাপ্তাগী ওইনা চেফোং থোকপা, মনামশিং চাবগী সংস্থান অমম্ভু লৈ। ঐনা হাপ্তাগী চেফোং অসি লোতুনা সংস্থান অসিদা য়াওই অমম্ভুং ইকুই কুইদনা ঐম্ভু কমিটি মেম্বর অমা ওইরে। মকমসিদ মনামশিং চাবগী অচৌবা য়ুম্বী ওইরিবা মীওই কয়ানা থঙনরে অমম্ভুং ঐ ইশামক্না মনামশিং চাবদা চাং য়েংবা হৌরক্নে।

ঐনা য়ুমদগী পুরকপা অথুম অহাও অমম্ভুং কনডিমেন অপুম্বা চাদবা হৌরক্নে। পুক্নিং অ'সনা অতোপ্পা মাইওন অমা

লৌরদুনা, কনডিমেন পাম্বা অদু থরা থরা হৌখ্রে অমসুং ব্লিডমন্দা লৈরিবৈদা কনাডমেন থাক্তনা হাউনা চাখিবা অথোংবা স্পিনিয়াক চাবা হৌরক্লে। অসিগুম্বা চা য়েং কয়া অসনা ঐবু তম্বিরে মদুদি তশেংবা মহাওগী লৈকমদি লৈ নত্তে পুক্লিংনি।

অদুমকপু শেলথুমগী রাকম অসিসু ঐগী ইমা'দা লৈরম্মী। (coca) বুদি য়াবা, চা অমসুং কোকবু অমাণ্ডবা পোৎনি হায়-দুনা য়াদবা কাংবু কয়াগী মতম্ভ লৈরম্মী অমসুং ঐবু জ্ঞান তাহনবা মরম্মা মদুদি হকচাং য়োকপা অদুগুম্বা চিঞ্জাক্তা চাগদ-বনি। নিয়ম অমা ওইনা ঐনা চা অমসুং কোফি থাদোক্লে। অদুগা কোকয়া থকপা হৌরক্লে।

অচৌবা অমগা চামিন্নগদবা অপিকপা চাংয়েং কয়াম্ভ লৈ-রম্মী। থুদম ওইনা থুদক্তা চনাং য়াওবা চিঞ্জাক থাদোক্লগা অতোপ্পা অমদনা তল অমসুং হৈ চাদুনা লেনবা অমসুং (cheese) শঙ্গোম অমসুং য়েক্লম চাদুনা লেনবা অসিনি। অকোনবগী চাংয়েং অসি করিসু মতিক চাদ্রবনি। মসিনা থা মথাই অমা কাওবা চৎনদ্রে। চনাংগী চিঞ্জাকপু য়াবা, অহোংবা পাম্বসিনা য়েক্লম্বু রাংনা থাংগৎতুনা অমসুং য়েক্লম অসি শা নত্তে হায়রম্মী। মসি তশেংলে মদুদি য়েক্লম শিজিন্নবদা করি-গুম্বা জীববু হিংশা তৌবগী মওং উদে। ঐগী রাশক লৈদুনসু হায়রিবা ভাব অসিদা বিভুলা চুমদুনা য়েক্লম চাবা হৌরম্মী। অদুবু মসি মিৎকুপকী ওইবা পোৎনি। ঐনা রাশক অসিদা অমুক অনৌবা অর্থ অমা হন্দোকউবগী কান্নবা লৈতে। রাশক

অসিবু রায়েল্লিবা ঐগী ইমাগী অর্থ অদু মকম অসিদা লৈরম্মী। অমসুং ঐনা রাশক অদুগী পোৎচং অদু হেক খণ্ড-লকপগা য়েরুমসু অমসুং চাংয়েংসু চপ মান্নবা থাদোক্লে।

মরৈ অসিদা নিংখিরবা ভাব অমা লোৎতুনা থম্লি, অমসুং কান্নদ্রবা জাৎনি। ইংলণ্ডদা ঐনা শাগী সংজ্ঞা অহুম থেংনৈ। অহানবা অসিগী মতুং ইন্না, উচেক্কী শা অমসুং শাগী শাদোংতবু শা চিংই। অদুবু হায়রিবা সংজ্ঞা অসি য়াবা, মনামশিং চাবা মীনা শা উচেক থাদোকই। য়েরুমদি লায়রকুনা ঙা চায়। অনিশুবা সংজ্ঞাগী মতুং ইন্না অহিংবা জীবগী মত্তোংবু শা কৌই। মরম অসিনা শা অসি মতাং অসিদদি য়াহং অমা ওইরে, অদুবু য়েরুমদি য়ারি। অহুমশুবগী সংজ্ঞা অসিদনা শাগী মনুংদা অহিংবা জীব, মখোয়গী পোৎখোকসু য়াওরে অমসুং য়েরুমগা শঙ্গোমগা চপ মান্নবা লোরে। ঐনা অহানবগী সং অসি য়াবা থোক্লো ঐনা য়েরুমদা চাবা নত্তনা ঙাসু য়াওনা চাবা তারে। ইমাগী সংজ্ঞা অদুতনা ঐঙোন্দা অচেৎপা রাকম অমনি অমসুং অশেংবা সংজ্ঞানি হায়না লৌরম্মী। মরমসিনা ঐনা রাশকশুবা অদু ঙাকে হায়রবদি ঐনা য়েরুম চাদবা তাই। মরমসিনা ঐনা অসুম্মা তোরে অসুম্মা অরাবা অমসুং হিংসা উৎপা অসিসু থাংঙমদবনি মতুদি মনামশিংশিগী লৈরংদা য়েরুম য়ায়া শিজিন্নৈ। মসিনা তাকই। মতুদি ক'রনা করিনো হায়বা অসি খণ্ডখিদবা; থোক্লবদি করিগুম্বা চরা অমা য়েরুম য়াওরা নত্রগা য়াওদরা অকরুবা চরা অ'স য়েং-ছোত্রবদি য়ায়া মখুং মরাংবা অমা ওইনা থোকই। মরমদি

পুডিং অমসুং কেক অপুম্বা য়েরুম য়াওবা ভাক্তনি। অদুবু ঐগী ইথোবু হাম্না লাইদৌনা থললুবা অসিনা অন্নাবা ওইহল্লি-বনি, মসিনা ঐগী চিঞ্জাকপু য়াম্না লাইথোকহল্লি। ঐনা চাগ-দবা হাওর হাওরবা এনশাংশিং অসিদা ঐনা চিঞ্জাকপু লাই-থোহল্লুবা অসিগী পাল্লিদগী ঐবু অশাওবা পোকহল্লিবনি। অসিগুম্বা খুদোংথিবা অসি অরেপ্পদি নত্তে মরমসি ৱাশকপবু চেৎনা চৈঙাকপা অসিনা মুংদা য়াম্না হাওরবা, য়াম্না হেন্না হকচাং ফরবা অমসুং লেংদ্রবা-তোঙানবা মহাও অমা পীরি।

চন্না ৱান্দবা

ঐগী পুন্সি অসি চম্না লেল্লকপগা লোয়নন ঐনা হিদাকপু য়ানিংদবা অসিসু হেনগৎলক্লম্মী। ডরন্দদা উকিল ওইরিবৈদা মরম খর হকচাং শোন্থবা (Debility) অমসুং চিকথোৎপগী লাইনানা নারম্মী। ঐবু লাইয়েংবা লাকইবা ডাঃ P. j. Mehta না ঐবু লা য়েংলম্মী অমসুং ঐ ফরে মদুগী মতুংদা ঐনা ভারত্তা হল্লকপা অদু ফাওবা হায়বা য়াবা করিগুম্বা অনাবা অমত্তা নাথিদ্রে।

অদুবু ঐভোন্দা অমাংবা য়ৈথৎপগী লাইনা অমা ওইনা থোকই অমসু Johensburg of তা লৈরিবৈদা কোক চিক্লম্মী। অমসুং ঐ ইশামক্ত হৃদাক চারক্তুনা হকচাং তিক তিক লাওনা লৈরম্মী অমসু অকবা চিঙ্গাক চাং নাইনা চারম্মী।

অত্তবু ঐ ইথানা হকচাং কবা ভায়না কোৱদি ইয়া ৱাত্রি অমসুং করম্বা মতমদা অসিগুম্বা হিদাকী ময়াইশিং অসিদগী নংঙোক্লগে হায়বসি মতম পুম্নমক্তা ঐ ইথত্তা থম্লম্মী।

মতম'সিদা, মেনচিষ্টরদা "অমুক চর' ৱান্দবা হায়বা স স্থান" অমগী শেমগৎ-শাগৎপা চেকোঙ অত্থ পারম্মী। হায়রিবা শেমগৎলিবা মীওইশিংগী মরৈদি অসিনি মাত্তদি ইংলিসমেনশিং অসি ভোয়না অমসুং য়'ম্না চ'য় মখোয়গী ডাক্তরগী কী অসি ৱামহল্লী মরমদি মখোয়না মুচিদ'ং য়োত্রিবা কাওবা চাদুনবা লৈরম্মী মত্তুদি মখোয়না হায়রিবা কিবম অসি ফহনগে হায়রবদি অমুক চরা ৱানবা অসি মখোয়না থাদোকপা ভাই।

মসিনা ঐগী মরমদা হায়দ্রবসু, হায়রিবা মরৈ অসিনা ভত্মাই অমা কাওবা ঐগী কিভমদসু অত্তম চৎনবা য়াই হায়রিবসি ঐনা থঙলম্মী। মুংথিল্দ থকপা চাবগী মথক্তা ঐনা নোংমদা অহুম্নক চারম্মী। ঐসু চাবদদি নানথোকহনবা নত্তে, মন-মশিং চরা অমগা অমসুং মরু মরাং য়াওদবা চিজাকা লোয়ননা ঐনা হেক ভমজবা অহাও-অথুম অপুম্বা চ'রম্মী। ঐনা অয়ুকী পুং ভরুক মত্রগা ভরেং তাত্রিবা কাওবা হোগৎলগদে। মরম অসনা ঐ ইথম্না থম্লম্মী মত্তুদি ঐসু অয়ুকী চরা ৱনবা অসিমা ককথরবদি ঐভোম্দা কোকভিকপা লৈররোই। মরম অসিনা চাংয়েং অসি পাংথোক্লবা হোৎনরম্মী। মুমিৎ থরনিদি মসি য়াম্ন ৱাবা ওইরম্মী অহুবু কোকচিকপা অত্থ মপু'কানা মা'খিরম্মী। মসিনা ঐবু

খায়েপ অমা পীরম্মী মাদুদি ঐনা দরকার ওইবা চা'দগী কা হেন্না চাশিন্নে।

অদুবু অহোংবা অসিনস্তু মাংবা রৈবৎপবুদি লাপ্না থম্লম্মী। ঐনা kuhneগী চনিংথিংবা (hip-bath) অদু চখৎলই। মসিনা ঐবু থরা মুথাইবা পীরম্মী অদুগা মপুংফান লাইকে কপদি ভুমখিদে। মরক অসিদা, জর্মনশিং'গী মনা'মাশিংগী হোটেল অম লৈবা অমসুং ঐগী ইথুত্তা "রুষ্টগী রিটরণ টু নেচর" হায়বা লাই'রক অসিবু পীখিখিবা মরুপ থরবু ঐনা কাউথোক্লম্মী। হায়রিবা লাইবিক অসিদা, ঐনা লৈপাক্না লাইয়েংবগী মতাংস্তু পারে। লাইবিক ইরিনা তুপা অসিনস্তু উটহে রাটেহশিংবু মীগী চপ চাবা চিঙ্গাক্লি হায়না মত পীরি। অহানবদা ঐনা হৈ ভাক্কা হেক্কা চাদে, অদুবু ঐনা থুদক্কা লৈপাক্না লাইয়েংবা অসি চৎথবদা য়াম্না কান্নবা ফংলম্মী। থুদৈ অমদা ঈশিংগা লোয়ননা থিৎলবা লৈপাক অদু হাপত্তুনা ঐগী পুক্কা য়েৎলম্মী। ঐনা তুম্বা মতমদা লৈপাক থোম্বা অসি শিজিনৈ। মাস অহিংদা নত্রগা অয়ুক্কা অমুক, য়াহোবা মতমদা অমুক লোথোকই। মসিনা অনাববু মরু ফংবা লাইকোকই। অদুদগী হৌরদুনা ঐনা ইশাদা লাইয়েংবা হৌরম্মী অদুগা করিগুম্বা নিঙম-দবগী ভাব অমত্তা লৈরমদে। ভারত্তদি লাইয়েং অসি চপ য়ুংনা থাজদুনা চৎথবা ভুরমদে করিগুম্বা মরম অমদগী হায়রিবা লাইয়েং অসি চথনবা করিগুম্বা অহাংবা মতম লৈরমদে। অদুবু হায়গুম্না লৈপাক অমসুং ঈশিংগী লাইয়েংদ চপ মান্নবা থাজবা অদুদি অদুম লৈরম্মী। ওসি কাওবদা, লৈপাকী লাইয়েং অসি থর কাওবদি

অদুম চখৎরি। করিগুম্বা ভানজা লাক্লবদি ঐগা থবক তৌমিন্নরিবশিং ফাওবা মসি শিজন্নহল্লম্মী।

ঐগী পুন্সিদা য়াম্না জাৎথিবা লাইনা অনিথক নাখ্রবসু ঐনা থাজৈ মাদুদি মীওইবনা মশামক্না 'হৈদাক কাপ্পা অসি ইকান কায়দে। নিংথিনা শেমশারবা চিজাক চাদুনা, লৈপাক, ঈশিংগী লায়য়েংবা অমসুং য়ুমথৈল কৈরৈগী অশোয়বা কয়া শেমদোক্নুবা অনাবা ১০০০গী মধুংদা ৯৯৯দি ফহনবা ঙমই। করিসু লৈত্রবা অনাবা অমগীদমকসু ডাক্তরগা হেক্তা ভাম্নরিবা মহাক অদুনা অমসুং মথল খুদিংগী হিদাক অমসুং মনামশিং চারিবা মী অদুনা মপুন্সি ককথৎপদা নত্তনা হকচাংগী মীনাই ওইথক্লি অমসুং মশানা য়ারকচবগী ভাব আস মাওদুনা মী অমা ওইদে।

চেকশিনগদবা (Warning)

মতম শাংনা ঐগী লৈপাক্না লাইয়েংবগী চাংয়েংগা লোয়ননা, চিজাক্কা চাংয়েংবা অদুসু চথহল্লদুনা, অমসুং মখোয়দা মতুংদা অমুক মন্নি লৈনবা উৎলবসু, মকম অসিদা লৈপাক্কা লাইয়েংবগী মরমদা করিগুম্বা য়েংশিনবা থরগা লোয়ননা চৎথবা অসিদা নাতৈ চানদবা ওইরোই।

মসি ঐগী য়াম্না চেৎপা য়াথলনি মাদুদি মহাক্না শঙোম পাম্নবদি অঙাংগুম্না মমাগী মখোম নত্তনা শিজিন্নরোইদবনি। লৈবাক হুয়াই (বাদাম) অমসুং মুংশাদা নিংথিনা মুন্নবা উটৈ য়াহৈগী চিজাক নত্তনা অতৈ অমত্তা চাযোইদবনি। অঙুর, অমসুং almond গুম্বা

শিংদি শাখোঁ অমস্তুং শিঙ্গলিবু শাগৎপা চিঞ্জাক চাগদবনি। অসি-গুম্বা চিঞ্জাক্তা হিংবা মীশিং অসিনা স্ত্রিশঙ্গদা লমহেন্না পামশিনবা ১স্তুং অতৈ পুক্লিংগী ইথক কয়াস্থু লাইনা থিংবা ঙমই। ঐগা থবক তৌমিল্লরিবশিংদগী ১স্তুং ঐ ইশানা চাং য়েংবদগী উরে মাহুদি চাঞ্জাকী মতুং ইল্লা মীওই অহু খঙবলি হায়বা ভারতকী প্রমাণ অহু য়ায়া চুমই।

অহুবু, লাইবক থিবনা, ভারতদি ঐগী সূত্র থরদি থবক ওইনা পাংথোকপদা য়ানিংদবা য়াওবা থেংনৈ। খেদা হায়রিবা মকমসিদ ঐনা সিকাই লৈবগী থবক তৌংদৈদা চিঞ্জাক লংঙা চাখনা ঐগী হকচাং অসি হত্তরম্মী অমস্তুং ঐ অশিবগী থোংগানদা লৈরম্মী। শেগায়রবা হকচাং অসি শঙ্গোম য়াওদনা অরেম্বদা অমুক হন্না শেমগৎনবা হোৎনরম্মী। কন'গুম্বনা, ... (mung water), কনা অগনা, ...(mowhra) থাও কনানা almon গী শঙ্গোম থক্লবা হায়রম্মী। হিরম অসিদা ঐগী হকচাং চাং য়েংবগী মরমদা লাইরিক অমা ওইনা ইথোক্লে। অহুবু করিগুম্ব অমনা অনাবগী কম্মূংদগী থাদোকপা ঙমহল্লে। বৈদ্যশিংনা চরখাদগী লৌথোরকপা কবিতা কয়াস্থু থিবিহুনা তাহল্লি মহুদি ধর্ম্মগী অকা-অপুনগ লাইয়েংবগা নাটে চানদে। মরম অসিনা ঐনা শঙ্গোম য়াওদনা হিংহুনা লৈনবা অসিদা ঐনা মথোয়দগী মতেং কংগনি হায়বা থাজদে। চিংনবা য়াওদনা শহুমদগী শেম্বা চা অমস্তুং আঙৌবু থকউ হায়বা মথোয় অহুনা শঙ্গোম য়াওদনা ঐবু হিংহনবদা কয়ম্না মতেং পাংবা ঙমগদগে?

ঐ অসি রাশক্লা পুল্লিবা মরম্না, ঐনা শন শঙ্গোম অমসুং ইরোই শঙ্গোম চাখিরমদবা য়াই। অদু ওইছনসু রাশক অসিনা শঙ্গোম পুম্নমক খাদোকপা অসিগী অর্থ চেল্লি অহৃবু ঐনা রাশক অসি শকপা কান্দা, পুক্লিংদা ইমা যন অমসুং ইমা ইরোইগী মখোম'দ পুক্লিংদা শাগোৱৈ, অমসুং ঐনা হিংনিংলিবনিনা, হামেংগী মখোম চাহনা রাশক ভাক্লকৃপদা ঐ ইশামকপু নমথাক তৌরম্মী। ঐনা ইমা হামেংগী মখোম চাবা হৌবা মতমদা ঐনা ভশেংনা খঙলে মাহুদি ঐগী রাশকপগী পুকচেল অদু মাঙহল্লে।

অহুবু রোলেট এক্ট (Rowlatt) গী মাইয়োক্তা খবক পায়খনিংহনা মীখোমহুন লু চংনিংবা ভাব অসিনা ঐবু থুদম চল্লম্মী অমসুং মসিগা লোয়ননা ঐসু হিংনিংলি। মসিগী ফল ওইনা, ঐগী পুন্সিদা থোকখিবা চংয়েংগী মরক্তা অমদি তোকপা তাখি।

আত্মা অসিনা চাসু চাদব' অমসু' খকসু থক্তবা মরম্না কনাগুম্বা অমনা চারিবা থকইবা অসিদা অত্মানা কারসু তৌনদব নৈতে হায়বা মরৈ অসি ঐনা খঙলে; মাহুদি নহাক্লা মপান্দগী মমুংদা থমলিবা অহুবু নত্তে তোইগুম্বসু কায়রিবদি মমুংদগী মপান্দা হোংদোকলিবা অহুনি মসিদা শক্ত থরা নৈ হায়বা অসিদা থোইবা চিংননিঙাই নৈতে। অহুবু জ্ঞান অসি চাং য়েংবাদ লায়রহুনা, ইচম চম্না ঐগী অচেৎপা রাশক অসি লাউথোকপদা ঐ ইশানা পেনথোকচনি মহুদি ঈশ্বরবু কিহুন, হিংলিবা মীওই অমসুং ঈশ্বরবু মায়গা মাযগা য়েংনরগা মী অহুনা রাখল অমসু' ব্রাঙাংবু থিংবগুম্না চিঞ্জাকী চাং অমসুং মগুনবুসু থিংই।

অতুম ওইনমক ঐগী সুত্রনা ঐবু মাইপাকহন্ত্রবা পোৎ অমদা ঐনা পাউ পীবতা নত্তনা মসি লোদনবা য়াম্না শাথিরবা চেকশিনহনবা অমা পীগ'নি। মরম অ'সনা, ঐনা হৌদোকইবা সুত্র অসিগী মপাঙ্গলদা, শঙ্গোম থাদোক্লবা মীনা চাংয়েং অসি চথরগন্নু থবক থুদিংদা কান্নবা ফংজ্রবদি, নত্রগা মথোয়বু য়াম্না লৌশিং লৈরবা মাইবনা লমজিংজ্রবদি হৌজিক ফাওবদা মফম অসিদা চাংয়েংদগী ঐবু উহল্লে মহুদি চাবা তুমদবগী লাইনা লৈরবা অমসুং ফমু'দা হিপ্তু নভা লৈরবা মীশিং অতুগীদি শঙ্গোমগা মান্নবা মতাল অমসুং নোয়পেলহনবা চিঙ্গাক অমত্তা লৈতে।

চিঙ্গাক্তা অমুক্তা হেন্না চাং য়েং

রাথন্দা রাইহৈদা অমসুং থবক্তা ঐহাক ব্রহ্মচর্য্য ওইনিংবগী লা'তক্লরম্মী অমসুং ঐগী মতম অপুম্বা অচুম্বগী লানথোংনবদা কৎথোক্লগে হায়না লেপ্লম্মী অমসুং অশেংবা হায়বা অ'সিবু য়োকথৎতুনা ঐ ইশামক মতিক চাননবা থাল্লা মরম অসিনা চিঙ্গাকী মতাংদা অহোংবা পুরকতুনা ইশামক তাক্লা চৎচনবা হোৎরম্মী। অমুক হন্না, মমাংথৈদা অহোংবা পুরকখিবা অতুনা হকলোনগী ওইরবনু অনৌবা চাংয়েং অসিনা ধর্ম্মগী রাথন্দগী থোরকপনি।

চন্না হেনবা অমসুং চিঙ্গাক্তা অথিংবা পুরকপা অসিনা ঐগী পুক্নিংদা হেন্না কান্নবা শরু কঅমা পুরকই। প্রথম পাম্বগী

রাখল অসিগা লোয়ননা মীওইবদা লৈবা অপাম্বা হায়বা অসিগা হিংাময়রী। ময়মসিনা মসি ঐঙোন্দসু খোক্লিবনি। ঐনা অপাম্বা অমসুং মহাওবুসু খিংনবা হোৎনবদা ঐনা থুদোংথিবা কয়া থেংনর'ক্র। অমসুং ঐনা মসি ঐগী ইশাদা ঙশেংনা লৈয়ে হায়না দাবী তৌবা ঙম্মোই। ঐ ইশামক য়াম্না চাবা মী অমনি হায়না লৌক্লে। মরুপশিংনা ঐগী ঙাক্লা চৎপা অসিবু থাজনা থয়বা অচু ঐঙোন্দাদ মচুগী মঙাল য়েৌনা উবা ঙমদে। ঐনা ঙাক-তুনা চৎলিবা অচু কাওবা ঙাকপা ঙমদনা চৎলবদি ঐনা শাদগী হেন্না তৌন্থরগনি অমসুং ঐগী লাইবক অসি মমাংতৌদগী হৌনা লৈখা তারগান। অচুম ওইনমক ঐগী থুদোংথিবা লাকইবা অপুম্বা ঐনা নিংথিনা জু নঙাবা ময়মা ঐনা মসিদগী নানথোক্লবা কয়া হোৎরম্মী। ঐনা মতম শাংনা হোৎনজরকপা অসিদা হক-চাংদা অকা অপুনবা পীদবা অমসুং মসিগা লোয়ননা ঐগী থবক মচা মচাদা পাংথোকপা ঙম্‌গীদমক্তা হয়া হয়া থাগৎলি।

ঐগী অশোণবা অসি থঙলকপা অমসুং ইথা থাজদনা ঐগী মরুবা মরুপশিংনা লোয়নরকপনা, ঐনা হৈ ঙাক্তা চিঙ্গাক ওইবা চায়ে নত্রগা একাদশী মুমিত্তা ব্রত তৌই অমসুং জন্মষ্টমী (ইপোক মুমিৎ) অসিগা মায়বা অশেংবা মুমিৎ কয়াসু ঙাকই। ঐনা হৈনা হায়া হৌই অচুবু অথিংবগী (রায়কপগী) মতাংদা থয়রুয়-বদি হৈ-রাগী চিঙ্গাকা অনসুং মরু ময়াংগী চিঙ্গাকা অনি অসিগী ময়মদা য়ায়া হেন্না থনবা ফংদে। অহানবগী মহাও অসিগা অকোনবগী অসিগা চপ মায়না মহাও লৈ হায়বসিনু ফংলমই।

অহুপা অমুক্তা হেন্নসু, ঐখোয়না মসিদা হৈনবসু থেংনরমই। মরম অসিনা, ঐনা চয়া হেনবা অসি য়াম্না হেন্না দরকার ওই, নোংমদা চয়া নামডা চাহুনা, অহুপীসু মথক্তা, ঐনা লাইনিংবা নক্রপা মাহুপা মায়বা হুমিং লৈরবসু চয়া হেনয়বা হয়াওনা শিজিনৈ (মাওহন্দে)।

ঐসু হৌজিক্তি মসিসু খঙলে, মাহুদি, হকচাং অসি য়াম্না মরেংতানা চিংখোকপ্রবা মরম্না চিঙ্গাকশিং অসিনা ঐবু য়াম্না হাওহল্লে অমসুং অয়াম্বা অসি অসুম অসুম হেনগৎলম্মী। মসিমসু ঐডোন্দা থুক লাউনা ভানখোরক্লম্মী মাহুদি, চয়া হেনবা অসিসু য়ারকপগুম্না থাওবা অমবগী শাক্ত লৈরবা থুংলাই অমা ওইনা শেম্বা য়াই ঐনা অকে নবদা পুরক্লদো'রিবা অতৈ অতৈ চাংয়েংশিং অ স হায়রিবা খঙবা য়ারব র অচুম্বা অসিদগী ওসু-রকপান। ঐনা ঐগী হকচাং অ'স ভস্বিহুনা চাউখংহনবা পামই, অহুবু ঐগী হৌজিক ওই'রবা স্নক্লওইবা থবক হায়বসি অকনবা য়ারকপা অমসুং পুক জয় তোবান ঐনা চিঙ্গাক অসি অমা নক্রগা অমা হেক্তা খল্লি, তোবতদি চাং য়ামদনবা য়াম্না চেকশিল্লি। অত্তব অহাওবা হায়বা অসি ঐডোন্দ তাপ্রদগী লৈবগুম তোৎমই। ঐনা থবক অমা নক্রগা অমা পারখৎপা ময়াম্না, অকোনবা থবক আসনগীদ অহানবগী থবক অসিনা হেন্না তেকখৎপা অমসুং হেন্না হাওবা পীরি।

চাংয়েং কয়া পাংখোকপদা ঐগী লোয়নবা কয়াসু লৈরম্মী, হের্মন কলেনবাক্না মখোয়গী মকোক্লি। খা আফ্রিকাগী সত্যাগ্রহগী

ইতিহাসতা মরুপ অসিগী মরমদা থন্না ইশ্রে। মরম অসিনা হায়রিবা মরম অহুমক্তদা অমুক হন্না লাপ্তোক্লরোই। অদুবু মিঃ কালেনবাক অসিদি ঐনা চন্না হেল্লিরৈভদা থওদে নত্রগা চিঙ্গাক হোংবা মতমদা থওদে ঐগতা লোয়ননা লৈ। সত্যাগ্রহগী অয়োবী থাক য়োরকপা মতমদা ঐনা কালেনবাকপী ময়মদা লৈরম্মী। ঐখোয়না চিঙ্গাক থোংদগী মরমদা থন্নরম্মী অমস্তুং লিয়বা অসিদগী অনৌবা অসিদা হেন্না হুংভাইবা পোক্লম্মী। মতম অদুদা মসিগী মওংদা মহৌশা (nature)গী য়ারী শাবা অসি পুমনিল বিল্লম্মী। মসি মতিক চাদবা নত্তে হায়না ঐনা মভোন্দা পল্লম্মী কনাগুম্বা অমনা মাগী লৈ (পুক) পেন্নবা চারোইদবনি অদুবু হকচাং অসি থম্বা ভন্নবা চাগদবনি। ইন্দ্রি থুদিংনা হকচাং অসিবু শোগৎলবা, হকচাংগী মভেংনা অাত্মাবু য়োকথৎলবা মতমদা মসিগী মহাও অসি অদুম মাওথি অমস্তুং প্রকৃতিনা তৌহল্লিংইবা অহু মহৌশানা মথন্তনা থবক অদু তৌজরকই। চাংয়েংশিংগী করিগুম্বা মশাংদি পিকমল্লি অদুগা মহৌশা লাইরেম্বীগী বীনাগী মখোল অসিগা চপচানবা ত্যাগ তৌদবা মশাংদি চাউমল্লি। ঐখোয়গী ত্যাগ অসি য়াম্না পিকমনথিবা মরম্না মহৌশা লাইরেম্বীগী বীনাগী মখোলগা চান্নহনবা ভমদে)। অদুবু লাইবক থিবদি হায়রিবা ঈচেন অসিদি ওন্নতৈনবা ঈচেন্দা চেল্লি। শিথবা হকচাং অমস্তুং মাগী মপুন্সি অয়াংবা মিনিট থরদং হেন্না হেনগৎহন্নবা হোৎনবগী লৈতেংবদা অমুক য়ামথুবা মীওইবা ঐখোয়গী পুন্সি অসি থাদোকপা ভমত্রি মাতুগী, করদি ঐখোয়না পুক্লিং অমস্তুং হকচাং

অপুবা ঐ ইশামক' হাৎচরে। লিরবা লায়না অমা কোরুবা হোৎনবদা, ঐখোয়ন অনৌ অনৌবা লায়না কয়া পোকহল্লি। ইন্দ্রিগী মুংঙাইনবা হোৎনবদা, ঐখোয়গী মুংঙাইননবা শক্তি কাওবা মাঙশিল্লকই। পুম্নমক অসি ঐখোয়গী মিৎন উন উনা হৌখিবনি অদুবু মসিবু উদবা অসিদগী হেনবা মনিং তাংবা কনাসু লৈতে।

থুম অমস্তুং হরাই য়াওদবা চিঙাক

জেল্দা তাবগী অহানবা লৌশিংদি শোক ১৯০৪ দনি। ঐনা উরম্মী মচুদি বোন্দি অমনা ঙাকদবা নিয়মশিংদি ব্রহ্মচারী অমনা মশানা য়ানা ঙাকচবা মশানা য়ারকচবা self restraint) গী নিয়ম ময়াম অদুনি। থুদম ওইনা, ছমিং তাত্রিটৈদা ছমিদাংগী চাক্লেন (last meal) অদু চানরিবা অসি নিয়ম অমগী মথাদা চৎননবা হোৎনবা অসিনি। বোন্দি তারবা ভারত মচাসু নত্রগা আফ্রিকা মচাসু চা নত্রগা কোফি পিথক্রমদে। মখোয়না অপাঙ্বা লৈরবদি অথোংবা চিঙাক্তা থুম থাকপা য়াই। অদুবু করিগুম্বা লৈত্রবা ইন্দ্রি পেননবা করিগুম্বা অমত্তা ভোরোইদবনি। জেলগী মেডিকেল ওফিসারদা য়েনশাংদা থাক্নবা মকুপ মরাং (curry powder) নিবা মতমদা অমস্তুং য়েনশাং খোংলিটৈদা থাক্নবা থুম পীনবা হায়জবা মতমদা মহাক্না হায়খি ; "নখোয়না নখোয়গী লৈ (পুক) পেরবা মকম অসিদা লৈবা নত্তে। হকচাংগী মরমদগী য়েংবা তারবদি, মসলা (curry powder) দরকার

লৈতে অমস্থং এনশাং থোংলিতৈঙদা নত্রগা থোংবা লোইরবা মতুংদা থুম থাকপগী থেয়বা লৈতে"

অরোইবদা, অনিংবশিং অসি য়ায়া য়ানা ওইরবস্থ থরা শেমদোকই অতুবু অনিসিমক য়ায়কচবগী কাময়া নিয়মনি। নমহুনা মপান্দগী চৎহল্লবা নিয়মশিং অসি ক'রিগুম্বা মাইপাক্তে অছুবু মখোয় অ'স ইশানা য়ানা চৎচরবা মতমদা, মসিগী হায়লিঙাই লৈতনা কায়রবা মহৈ কংবা ওমষ্ট। মরম অসিনা থুনক্তা জেন্দগী হেক থাদোকপগা হায়'রিবা নিয়ম অনি অসি ইথস্তা পুজরে। ঐনা চা অসি হেক ওম্বমথৈ থাদোক্লে অমস্থং ঐগী সুমিদাংগী চয়া অত্ত সুমিৎ তাঞ্রিতৈঙদা হেক ওম্বথৈ হোৎনহুনা চাবা লোইরে হায়'রিবা অনিসিমক ইনবদা করিগুম্বা থোশিন অমত্তা দরকার ওইদে।

অহুম ওইনমক চহি তরা চুপ্পা থুপাইবা ওমত্রবা মতমদগী থুম হৈনবা অসি নমহুনা থাদোকহনবগী থোদোক অমা লাক্লে। মোগীদমক্তা থুম অসি কায়ত্রবা চিঞ্জাক্লি হায়বা মথামশিংদা নৈন-হুনা হৈবা লাইরিকশিং পাখি, মহুদি মসিগী ওয়তৈনবদা থুম থাদোকপা অসিনা হেয়া কৈ। থুম য়াওদবা চিঞ্জাক্না কায়হনথিবা ব্রহ্মচারি অমনা মশা কনা লেনবা উবদগী ঐনা তশেংনা য়াথয়ত্র কংবা ওমই। ঐনা পাহুনা থঙলে মহুদি হকচাংশোনবা শ্রীনা হয়াই থাদোকদবনি। ঐনা হয়াইশিংবু য়ায়া পামই।

হৌজিকশু নৌনা য়ানিংলকুবা অসিনবু হেন্না করে। ঐনা হন্দোকখিবা পোৎ, মতম মাঙখিবা, ঐ থোইনা কল্লকউত্রে অমম্ভুং ইন্দ্রশিং অসি হান্নদগী হেন্না কন্না ন্নান্নকচরে। চাংয়েং অসিনা ইশানা ন্নান্নকচবগী অপাম্বা অত্থবু মন্নাই কাহল্লে অমম্ভুং মতম য়াম্না শাংনা ঐনা ভারত্তা হন্নক্তিৃবা ফাওবা হান্নরিবা পোৎশিং অসি শোক্তে। ঐনা লণ্ডন্দা শোক ১৯১৪দা লৈরিবৈভদা হান্নরিবা পোৎ অনি অসি অমত্তং চাখি।

চিঞ্জাক্তা থুম য়াওদবা অমম্ভুং হন্নাই চাদবা চাংযেং অসি ঐগা থবক তৌমিন্নরিবা মীয়ামগী মরুপ্তগী অনিৎক্তা আফ্রিকদা লৈরিবৈভদা চাং য়েংলে। অমম্ভুং য়াম্না কান্নবা ফংখি। হিদাক্কী ওইনা য়েংলুরবস্থ, চিঞ্জাক্তা থুম হাপ্তবা অমম্ভুং হন্নাই য়াউদবা অসিগী মতাংদা মত অনি লৈ অদুবু লমচৎকী ওইনা (morally ইশানা লৌজদবা অসি য়ান্নিবমথৈ আত্মাগীদি কান্নৈ। মশানা ন্নান্নকচন্নিবা মীনা চাবা চিঞ্জাক্তা ইন্দ্রি ম্ভুংঙাইনবা চারিবা মীপা, মথোয়গী পুন্সিগী আদর্শ খেন্নবগুম্না খেন্নৈ। ব্রহ্মাচর্য্য চৎলিবা মীনা ইন্দ্রি পেন্নবা অহাওবা পোৎ খিবদা মশাগী পন্থ্ংকম য়ৌবা ঙমদনা মান্নখিখিবা লৈন্নি।

মশানা ন্নান্নকচবগী মন্নমদা

শপোম্না শাগী ওইবা শাজৎ-লমচৎপু মন্নাই কাহল্লি হান্নবসি য়াট, চন্দ্রভাইগী মকমদগী থোংনন্নকপনি। 'মনামশিংগী মন্নমদা ইবা লাইন্নিকশিংনা য়াথল 'অসিবু 'অমুক্তা হেন্না মপাঙ্গল ফংলহল্লে।

অদুবু ঐনা ব্রহ্মচর্য্য চৎননবা ৱাশক অসি লৌখিদ্রবা ফাওবদি ঐনা শঙ্গোম থাদোক্লগে হায়বা ভাব লৈরমদে। হকচাং যোক্ন-নবগীদমক্তা শঙ্গোম কায়দে হায়বা অসি ঐন কু`নদগী খওলম্মী। অদুবু মসি থাদোকপা অসি অরায়বা নত্তে। ইশানা ৱারকচবগী পামজবনা শঙ্গোম থাদোকপদগী দরকার অসি ঐগে ন্দা অমুম অমুম হেনগৎলকপনা, মগ অমম্তং ইরোই লোইরিব`শ'না জীববু থিনা নৈবগী র ৱী শন্দোক্লা ইবা কয়াম্তু কলকতাদগী ফংই। মসিদগী ঐগে`ন্দা খওকপা প্রভাব (ফল) অমা পীরে। ঐনা ম`স মিঃ কলেনবাকপা থম্নবদা মানা হায়`খি :—ঐখোয়না ইতম্ভতনা শঙ্গোম্না হকচা'দা মাওননবা ভোবা অসিগী মরমদা ৱারী শারে। অদু ওইরবদি ঐখোয়না শঙ্গোম করিগী থাদোকত্রিবনো ? মসি তশেংনা দরকার লৈত্রব্রা "ঐনা তশেংনা পামজরম্বা ম'তাক (sugge-stion) অদুনা ঐসি তশেংনা ওকহল্লম্মী অমম্তং খুদক্তা শঙ্গোম থাদোক্লবা লেপ্পরম্মী। মসি শোক ১৯১২দ, থোকখিবা তোলষ্টোই ক ৱমবনি।

মসি য়াদবা অসিনা ঐবু পেলহনব`দি নত্তে। মসিগী মতু'দা ঐনা হৈত চাদ্রনা লেনগে থম্রে অদুম্তু খ্ৱাইদগী হোংবা হৈ ভাক্তনা চাগদবনি। ঐখোয়গী পুন্সি অসি খ্ৱাইদগী লাইরবা মী অমগী পুন্সিগা মায়না লেপ্পনব লেপললমই।

হৈ চিঞ্জাক অসি য়াম্না খুদে'ম্তু চারে। খো ব হায়বা অমা মুকয়াও য়াওদ্রে। অতেকপা লৈবাক বরাই. লফোই, থা'ড্ডুপ. চম্প্রা, চোরকোন থাউ অসিনা ঐগী মহৌশাগুম্বা চিঞ্জাক অম্না ওইরে।

চহি মঙা ঐখোয়ন হৈ ভাক্ত চাহুনা লেল্লকপগী মমুংদা, ঐনা করিগুম্বা চোকথবা অমত্তা য়াওদে এক্তগা ঐনা করিগুম্বা লয়না অমত্তা পোক্লমদে। অদুগা অমুকসু হন্না হায়রিবা মতম আস-মক্তদা হকচা দা লোম্লা। শক্তি অহু হেন্না লৈরম্ম, অমুকী মতিক লৈখ্রে, মাহুদি ঐনা লোংমদা মাইল ৫৫ খোংনা চৎলি অমসুং মাইল ৪০ অসিদি ঐনা লোংমদা খোঙন চৎপগী অচম্বা চাংনি। মসি ঐগী অচেৎপা মতনি মাহুদি মসিগী চাংয়েং অসিনা ঐভোন্দা আত্মাগী জ্ঞানগী লৌশি পীরম্মী। মসি মতম পুম্বদা অরাবা কোং-দোক্লনবগী থবক অনসু ওইরে মহুদি ঐন হৈদা চাহুনা চিঙাক ওইনা লেল্লকপা অসি থরমথৈ শেমদোকপা তারে. ঐনা রাজনিতিগী অহানবা থবকশিং অহুদগী রাষ্ট-শংলমলবদি, ঐগী পুন্সিগী অসিগুম্বা থবক ফাওবদা অমসুং ঐগী হকচাং অসিদা করিগুম্ব খূদোংথিবা লাক্লবা ফাওবদা, মসিদগী আত্মাগী কান্নবা অহু পুথোক্লমলগা ঐনা মসিদা অমুক্তা হেন্না চংশিনবা তাই। আত্মাগী বিদ্যা য়াওদবা ডাক্তরশিং অমসুং বৈদ্যশিং অসি ঐভোন্দদি অখিংবা অমা ওইরক্নি।

মফম অসিদা ঐনা ব্রহ্মচর্য্য চৎনিংলিবা মীওইশিংদা অহোবা চেকশিন্নবা য়া অমা হায়রি। ব্রহ্মচর্য্য অমসুং চিঙাক্লা য়াম্না নক্লবা মরি অমা ঐনা খঙলবসু, পুক্লিংনা মকোক ওইবা পোৎনি হায়বা ঐনা খঙই। করিগুম্বা জ্ঞান তানা তাবা শেংলরোই হায়বা পুক্লিংদি চরা কনা হেন্দুনসু শেংবা য়াররোই। চিঙাক হোংদোক্তুনসু মসিদা করিগুম্বা কল অমত্তা পীবা ঙম্মোই। পুক্লিংগী অপাম্ব অসিদি অকনবা পরীক্ষা লৌহুনা হায়বদি ইশানা পরীক্ষা তৌজদনা, ঈশ্বর

অমসুং মাগী থোজান নত্তনা মরু ফংনা মুথৎপা ঙম্মোই। পুক্নিং অমসুং হকচাংগী মরক্তা য়াম্না নক্নবা মরি লৈ; তোংশা পাম্নবা পুক্নিং (Carnal) অসিন অহাওবা অমসুং অকে-অমোত্তা মিহৌই। হায়রিবা মওং অসিদগী লৈথোকনব চিঙ্খাক থিংবা অমসুং চরা হেনবা দরকার নি। মযাই কায়বা পুক্নিং অসিনা ইন্দ্রিয়বু থিংবগী মচুত্তা মীনাইদুনা ওইরকই, অমসুং মরম অসিনা, হকচাং অসিনা অশেংবা অমসুং খজিক্তা কাওবা ময়াই কাবা পোক্তবা চিঙ্খাক চাবা অমসুং মরক মরক্তা চারা হেনবা দরকার ওই।

মরম অসিনা চিঙ্খাক্তা চেকশিন্নবগী অমসুং চরা হেনবদগী জ্ঞান ফংনবা হোৎনরবশিং অতুদি জ্বারদা লৈজবা পুম্নমক থাদোকপ-গুম্না ফত্তবা থবক্তা য়োনা ফংলুগা ওইরকপা অদ্রগুম্না ওই। ইশান ৱারকচবা, চিঙ্খাক্তা চেকশিনবা, অমসুং চরা হেনবা অসিনা য়াম্না তেংবাংই হায়রসি ঐগী চাংয়েং কয়াদগী খঙলে। মখোয়শিং অসিগী মতেং য়াওদনা পুক্নিংগী অপাম্বসি মরু ফংনা মুথৎপা ঙমদে।

চরা হেনবা

শঙ্গোম অমসুং মরুমরাংশিং হেক থাদোকপা মতমসিদা, অমসুং হৈ-চিঙ্খাক ওইনা চাবা মতমসিদা, মরলনাই ৱারকচবা অসিনা উপায় ওইরদুনা চরা হেনবা হোৌরম্মী। মসিদা মিঃ কলেনবাকসু য়াংশিন্নম্মী। ঐনা চরা হেনবা অসি হয়া হয়া চথরম্মী। অদুবু অশেংবদি হকচাংগীদমক্তনি। চরা হেনবা অসি ইশা-ৱারকপগীদমক দরকার ওই হায়বা অসি ঐগী মরুপ অমদগী ভয়শী।

বৈষ্ণব শাগৈদা পোকপা মরম্না অমদি রাশক য়াম্না চেৎচবী মমাগী মচা অমা ওইবা মরম্না, ভারত্তা ঐনা লৈরিবৈদা একাদশী অমদি অসিগুম্বা অতৈ ব্রত সুমিত্তসু চাক চারমদে অহুবু অসুম তৌবা অসিদা, ঐনা ইমাগী মতৌ তম্লম্মী অমসুং অহল-লম্মন পেন্নবা হোৎনরম্মী।

চরা হেনবগী মতম অদুমক্তদা ঐনা খঙখিদে, নহুগা থাজবসু পোক্রমদে। অহুবু ঐনা মমিং পনখিবা মরুপ অসিনা য়াম্না কান্নবগা লোয়ননা চরা হেনবসিদা অমসুং ব্রহ্মচর্য্য ওইবগী রাশক য়ারহুনা ঐনা মাগী খুদম লৌহুনা একাদশী ব্রত তৌবম্মী।

নিয়ম অমা ওইনা হিন্দুশিংনা একাদশী অমসুং অতৈ চরা হেনবদা মখোয় মশানা শঙ্গোম অমসুং হৈ চারম্মী। অহুবু অসিগুম্বা চরা মহেল অসিদি ঐদি সুমিৎ খুদিং চরা হেল্লি। ঐনা ঈশিংদা থক্লগা চরা পুমহেন হেনবা হৌরম্মী।

ঐগীদমক্তদি, অদুম ওইনমক, পুক্লিং অমসুং হকচাং অসি চরা হেনবা অসিনা য়াম্না কান্নহল্লিবা অসি তশেংনা খঙলবনি। অহুবু চরা হেনবা অমসুং অসিগুম্বা নিয়ম অসিনা ঐভোন্দা কান্ন'রবা অসিগুম্বা অতৈ অতে থ্না মীদসু কান্নগনি হায়বা তঙাই-ফদনা মশানা তাকম থোকপ'দ ওইদবা য়াই।

ইশা অসি রাক্নরে হায়বা আশা লৈরম্বদি, চরা হেনবনা শাগী শাজৎ, রাখল হস্থবা ঙনহল্লি, ঐগী মরুপ খর'দ শাগী রাখল, লৈ অমসুং চরা হেনবগী ফল ওইনা লৈগী (পুকী) অপাম্বা অহু থ'নবা হোংলৈ। হায়ব'দ অতৎপা লৈতন ইশাবু

সংসারদা লৈরিবা মাপল তৌবা, অশাওবা, অকিবা অমস্তুং মিহৌবা পূম্নমক অসিগী হৌরককমদি মশাবু রারক্কবদগীনি হায়বা অচুম্বা থৌদোকপু মখোয়না খঙদে। ঐখোয়গী পুক্লিং অসি থুজিং থাংহনা থমজবা, ঐখোয়না পিক্লিবা অঙাংদগী হেননা চম্থবা লিচৎ অমুক নত্রগা হুমিৎ থুদিং চৎলবদি করম্বা মথলগী পাপ অমা স্নান তানা নত্রগা তাদনা লংজররবগে? কনানা পাপ চেম্দুনস্তু নত্রগা তমথিবা ওইহনস্তু, ঐখোয়না তৌখিবা থবক্কী মহৈগী মরমদা ঐখোয়না করমনা থনবা ঙমগদগে?

অতুবু নখোয়না হংবা য়াই; হায়রিবা অর্থ অসিদা কনানা অচুম্বা ব্রহ্মচর্য্য ওইথিবা য়াওরবগে? মী অপুম্বা অসি অচুম্বা ব্রহ্মচর্য্য ঙাক্তা ওল্লবদি মীওইবা জাতি অসি হিংথিগদ্রা অমসুং তাইবং অপুম্বা মাঙ-তাকখ্রগনি।

ঐখোয়না ধর্ম্মগী ওইবা রাহং অসি থাদোকখিসি অমস্তুং ধর্ম্ম নত্তবা মতাং থনবসি। ঐগী পুক্লিংদদি রাহং অসিনা ঐখোয়গী অশোনব অমসুং ঐখোয়গী মিকিথি অসিবু ফোংদে ক্লি। ঐখোয়না ব্রহ্মচর্য্য ঙাকচনবা অকনবা পাঙ্গল ফাওবা লৈজদে অমস্তুং মরম অসিনা ঐখোয়গী ইথোদগী লৈথোক্লবা উপাই করম্না থিহনা নাম্থোক্লবা হোৎনরি। অচুম্বা ব্রহ্মচর্য্যগী জাতি অদুদি মাঙবা লৈরোই অদুবু মখোয় অসি হেক হায়বগা ফংবা ওইরবদি, ব্রহ্মচর্য্যগী করি অর্থ লৈগদৌরিবনো? থবক নোমবা কল্লবা শিন্নী লিশিং লিশিংনা পৃথিবিগী লৈবাক মপুংদা মণিমুক্তা থিননবগী-দমক্তং লুনা লুনা তৌবা তই, অমস্তুং মমৈথংদা, মখোয়ন ং

অদু খয়চ তোখোকই। মুপ মুপী তিন্নবা লোইরগা, ঐখোয় ইশানা অন্নাবা কিবম অমা উজব কংই।

মথংগী অয়ুক্ত ঐখোয়না জ্ঞান মাঙবা মথৈ চোকথবা কংই, অমসুং পুক্কিংনা মপৌ তোবা তল্লকই। অদুদগীদি ঐখোয়না তোবা য়াবা শিংলগী হিদাক অপুম্বা শিজিন্নদুনা কত্তবা লাইনা (চোকথবা) অসি কোক্লবা হোৎনেন, অমসুং মুঙাইবদা মাঙথ্রবা শক্তি অসি হনজিনহন্নবা হোৎনবদা ডাক্তরগী মকাদা চংকৈ। নোংমা কোখিবনা চহি কাজল্লকই, মমৈদা ঐখোয়দা অহল ওইবা ছায়বসু লাকই অমসুং পুক্কং অমসুং হকচাং অসি উনশাতনা কুপথগী মুঙাইতবা মওং ওইরকই।

অশেংবা ব্রহ্মচর্য্য

অত্তবু মহোশা লাইরেম্বীগী নিয়মদি মসিগা ওননবনি। অহল ওইরকপগী মতিক রাখনসু হোংলককম থোকই। ঐখোয়না কুইনা হিংলিবা মতিক ঐখোয়না তুংশিল্লক্লবা লোশিংগী মহৈ ময়াম অাস ঐখোয়গী মরুপশিংদা য়েন্থোকদবনি। অশেংবা ব্রহ্মচর্য্য চংলবা মী অমদদি মসিগী কিবম অসি ওইথোকই। মখোয়না শিবগী কিবা লৈতে শিরমদাইদসু ঈশ্বরবু কাউদে। নত্রগা মখোয়না কানদ্রবা ব্রাকন্তা লৈনদে। মখোয়না অশিববু মতম্বাক্তা কোল্লছুনা লোক্তা নোক্লা শি, অমসুং অরোইবা মিৎকুপকী য়ায়েল অপুম্বা ভাইছুনা লৈ। মখোয় অদু অচুম্বা মুপা অমসুং মুপীনি মখোয়গী হকচাংবু য়োকছুনা হন্নিবা মখোয় অমুত্তবু অচুম্বা ব্রহ্মচর্য্য হায়না কৌব. য়াই।

ভৌপোকথ্রবদি, ঐখোয়না করম্না হকচাং কগদগে ? মসিদা থাইনা চিংবনিঙাই লৈত্রে মচুদি তশেংবা অশেংব ব্রহ্মচর্য্য মুপা অমস্তুং মুপীনা ঙকত্রবদ ক'রগুম্বা মশা কবা ওইথোক্কে।

ব্রহ্মচর্য্যবু ঐখোয়না করি থঙনবগে? ঐখোয়না মসিবু থঙহল্লিবদি মুপা অমস্তুং মুপীনা অমগা অমগা নুঙাই-মিন্নবা অসিদগী থাদোকপা ঙাবনি। হায়রবদি, অমগা অমগা কণ্ডবা রাথলগা (ইন্দ্রি নুঙাইনবগীদমক্তা) শোক্লরোইদবনি। মখোয়না মসিগী মরমদা মংদা কাওবা থল্লোইদবনি। মখোয়গী মিৎয়েংশিং অদুমু অপাম্বা রাখলদগী মনিং তম্বা তাই। ঈশ্বরনা পীরক্লবা অরোনবা পাঙ্গল অসি ইশানা-রারকচন্দুনা নিংথিনা য়োক্লুনা থমগদবনি; অমস্তং হকচাংগীদমক্তা নত্তুনা করিগুম্বা শক্তি অমস্ত খোনা ওইনা অমরোমদা ওস্থোক্কদবনি, অদুগা পুক্লং অমস্তুং থরাইগী শক্তিদা ওনশিনগদবনি ?

ইন্দ্রি নুঙাইনবগী মায়া (Coils)

অদুবু ঐখোয়গী অরোইবদা তশেংনা ঐখোয়না উরিবা দৃশ্যদি করিনো ? মুপ অমস্তং মুপী, অঙাং অমস্তুং অহল থাক্তনা, ইন্দ্রি মুংঙাইনবগী লাংদা থুরি। অপাম্বনা মিৎ ঙাংহল্লচুন, মখোয়না অচুম অরানগী রাথল ঢৌবা ঙমদে। মসিগী শিবা য়াবা লাউমদা অঙাঙবদোনা চৎলুকুনা মুপামচা অমস্তং মুপীমচাশিংনা হিরম অসিদা হৈনবা উরে ঐস্তু অসিগুম্বা চপ মান্নবা শাউনগী মথাদা চৎলম্মী অসি নৎলমত্রবদি মুঙাইরম্মোইদবনি। মিকুপ মুঙাইনবগীদমক্তা ঐখোয়না য়ো..না থম্নবা জীবনি শক্তিগী পুকৈ

য়ায়কে হায়বা ভাব অমা লোয়নঞবদি চয়া হেনবা অসি য়াম্না তএখিরকই। ভাগবদ গীতাগী অনিশুবা খণ্ডদগী কবিতা অসি মতাং অসিদা পনবা মতিক চাদে।

মরমদি ইন্দ্রিয়শিং চয়া হেন্নবা মুপা অমগী
মপাম্বোংদদি, ইন্দ্রনা মিহোৎবা পোৎশিং অচুদি মাঙখি
অচুবু মহাক্না খ্বাইদগী য়াংব অচু উরগা
মুংদা পাম্বা অচু খাদোক্কুবা,
অপাম্বা (খোয়াংবা) অচু ফাওবা মাঙখি।

মরম অসিনা, চয়া হেনবা অমসুং অ সগুম্বা নিয়মশিং অসি য়ারকচবগী পম্নুংকম য়োনব উপাই অমনি অচুবু মসিনা অমুম্পদি নত্তে, হকচাংনা চয়া হেনবা অসি পুক্নিংনা চয়া হেনবগা লোয়নঞবদি, নমথাক ভোৗবা অমসুং খুদোংখিবা ওইরকই।

কুনশুবা অধ্যায়
পী-পা তিন্নবা

অয়াম্বা অসি হকচাং কনবগী মরিনি, মখোই অসি য়াম্না দরকার ওই; অচুবু অতৈ পুম্নমক্কী দরকার ওইরিবা অমদি, ব্রহ্মচর্য্য ঙাকপা অসিনি। অচুম ওইনমু. অশেংবা মুংশিং, অশেংবা ঈশিং অমসুং অহাওবা চিঞ্জাক অসিনা হকচাং কনবগী মচাক ওইরি। অচুবু ঐখোয়না হকচাং কগদবা মচাক অপুম্বা খরচ

মপৈ মপৈদগী মণি মুক্তা থুবাম অমতমক ফংই। অছু ওইরবদি ব্রহ্মচার্য্যগী মশিং লাকওমদনা মমল য়ামলবা মণিমুক্তা ফংনবা হোৎনবদা কয়া য়াম্বা থুংশুমন চংবা তারিবনো ? ব্রহ্মচার্য্য চৎপনা পৃথিবী মাংনবা তোৗরবদি মাছুগী ঐখোয়না করিগী সুংবাংওগদগে ? ঐখোয়না তুংগী খোরক্কনবগী মরমদা অস্থক য়াম্না সুংবাংবা পোক্লিবা অসিবু ঐখোয়বু ঈশ্বরনা ? পৃথিবীসিবু শেম্মীবা মহাক্না পৃথিবী অসিবু ওকপা অসি মাগী মথৌনি। অতোপ্পা মীনা ব্রহ্মচার্য্য চৎপ্রা নত্রগা চত্তত্রা হায়না হংবা অমসুং থিজিনবা অসি ঐখোয়গী ইথৌ ইওই ওইদে। ঐখোয়না লল্লোনবা, নত্রগা উকিল নত্রগা ডাক্তর ওইরবা মতমদা মী অপুম্বা ঐখোয়শুমনা তোৗরবদি পৃথিবী অসি করি খোকদগে হায়ত্থনা মখোয়না থল্লমগদ্রা ? মমৈথংদা, অচুম্বা ব্রহ্মচার্য্যগী মী অমনা ৱাহং অসিগী পাওথুম মশানা পুথোকপা ওমগনি।

করম্না ব্রহ্মচার্য্য পালন তৌগদগে ?

অছুবু তাইবংগী মায়ানা থুমহৎলবা মীশিং অসিনা ব্রহ্মচার্য্য অসিবু করম্না পাংথোকপা ওমগদগে ? অত্তাং নৈরবা মখোয়না করি তৌগদগে ? অমসুং অপাম্বনা থুমহৎলবা মীশিং অসিনা করি তৌবা ওমগদগে ? থুদোংথীবা পুম্নমক অসিগী লাইখোক্লওাই অপুম্বা হায়না পীখ্রে ; ঐখোয়না ফিদম ঐখোয়গী ইমাংদা লেপ্তনা থমগদবনি, অমসুং মসিগী মনাক্তা নকশিন্নবা ঐখোয়না হেক ওম্বমথৈ হোৎনগদবনি।

অপিকপা অঙাংবু অহৌবা ময়েকশিং ভখিরকপা মতমদা মখোয়না হেক ওম্বমখৈ অমুক হননা থঙবা ঙমনবা হোংখৈ। অহুগুম্বা, ঐখোয়না ব্রহ্মচার্য্যগী লম্বীদা অরেপ্পা খৈমনা চংশিল্লবদা ঐখোয়না অরোইবদা মসিগী মঙাল অসি উবদা শেংদনা মাই পাক্লনি। মহৌশা লাইরেন্থগী নিয়মদি অসিনি হৈত্তে মনাও অঙৌনা অঙাংগী (মচানুপী) দমক্তা কয়া অপমবা হৌরদা ব্রহ্মচর্য্য অহু অহুম কায়রে। হায়রিবা নিয়ম অসিবু নিংশিংবা মী অহুনা চহি মরি নত্রগা মঙাগী মতুংদা অমুক্তং থুগায়রবদি মহাক্না অপামবগী মিনাই ওইবা ঙমদে, নত্রগা জীবনী শক্তিগী পূক্কে অহু ময়েং হৈতা তাহনবা ঙমদে। অহুবু অরাবদি, অঙাংগী-দমক্তা পী-পা মুঙাইবদা য়াম্না করামদবা মুপা অমসুং মুপী অসি কয়াদা তাংপ্রবা! লিশিং লিশিংনা থুজিং ওইরবা মীশিং অসিনা মখোয়গী হকচাং পেন্নবা হোৎনবদা পী-পা মুঙাইবদা কয়াদা থরাই য়াওখ্রবা, মসিগী ফলনা মখোয়গী রাখলগী মাইয়োক্তা অঙাং য়াম্না পোকই। মুপা মুপী তিম্ননিংবগী রাখম্না ঙাওরহুনা লাকদোরিবা ঐখোয়গী থবক্কী মতৈগী মরমদা রাখন্দা ফাওবা থল্লুদে। মসিগী মতাংদা মুপা অসিনা মুপীদগী হেন্না মরাল শিবা য়াই।

মী অসি অপাম্বনা মিৎ তাংহল্লে।

মী অসি মাগী অপাম্বনা মমিৎ তাংহল্লি মাহুদি মাগী মুপী অসি শোনবনা মচা পোকপা ঙমদে হায়বা থল্লুদে।

তশেংবদি, নোংচুপ্তদি সাধারন ওইনা নোল্লকপা শাপকী মাইয়োক্তা লম হেজ্রিনবা য়াওই। মখোয়না সুপা সুপীগী সুঙাইবদা তাওহনা লৈ অমসুং মপা মমা ওইবগী দায়িত্ব অদু পাম্মে'ক্লবা উপায় খিত্রবা লৈ হিরম অসিদা লাইরিক কয়া ইরি অমসুং অঙাং পোক্তনবা উপায় শিন্নবা কারবার কয়া চৎখরি। অদুবু হৌজিক ফাওবদি ঐখোয়দি মসিগী শাপ অসি লৈত্রি, অদুবু ঐখোয়গী সুপীশিংদা অঙাং পোক্লবগী অরুবা পোৎলুম থাংগৎলিবা অসিদি লেপপা নাইত্রি, ঐখোয়গী অঙাং অসি মতিক চাদে, শেংল্লি অমসুং পঙই হায়বা কাওবা খল্লুদে।

ঐখোয়না অঙাং পোকপা খুদিংগী ঐখোয়না ঈশ্বরবু আশীর্ব্বাদ কৎলি অমসুং ঐখোয়গী থবক্তী ফত্তবা অদু লোৎননবা ঐখোয় ইশানা হোৎনল্লি। শোল্লবা ইল্লিগী সুঙাইবদা হৈনরবা মখোং কোল্লবা অমসুং খোৌনা লৈত্রবা অঙাংশিং পোকইবা অসি ঈশ্বরবু য়ারোহনবদগী থোকইবনি হায়না হেল্লা হেল্লা খনকম থোকত্রা ? পিক্লিবা অচম্বা পাখঙ অমসুং লৈশাবীনা অঙাং ফংগনি হায়বা অসি সুঙাইবগী থবক্লা ? অহোইনদুম মসি ঈশ্বরগী শাপ অমা নত্রা ? ঐখোয়না মসিবু খুঙই মতুদি মতম চাদনা নোৌনা লোকপা উহৈনা থাবা উপাল অদু নোমনবদগী শোম্ভহল্লি অমসুং ময়ম অসিনা ঐখোয়না উহৈ অসিগী শক্তম অদু খে'খনবা উপায় কয়া খিরি। অদুবু অঙাং মপানা অমসুং লৈশাবী মমা অমনা অঙাং পোকপা মতমদা, ঐখোয়না থাপৎ

লাইথোন অমসুং ঈশ্বরবু থাগৎ রাহৈ কয়া শক শোল্লি। অসিদগী হেন্না হেন্না কিনিঙাই করি লৈরি।

ভারতকী মকম কয়াদা নত্রগা পৃথিবীগী মকম কয়াদা মশিং লাকডমত্রবা মপৈনা অরোই অথম নাইত্রবা মতিক চাদবা হেনগৎলকলিবা অশোনবা অঙাংশিং অসিনা পৃথিবী অসিবু কনগনি হায়না খল্লুবা য়াত্রা ? মঙং অসিদা, তশেংবদি, এখোয়না অতোনবা শাদগী ফাওবা হৈ্ন্তে; মরমদি শন লাবা অমোম্না মচাগীদনক্তা পন্থংকম ওইনা পুন্না 'ভয়বগী মতম অমুক্তমক পীরি।

অঙাং মীরোনবীদগীনা অঙাং অচুনা মমাগী মখোম থকপা তোকপা মতম অচু মুপা অমসুং মুপা তচুনা মসিদগী লাপ্পা লৈনবা হোৎনবা অসি মখোয়গী অশেংবা মখোনি হায়না লৌগদবনি। অত্তবু অসিগুম্বা অশেংবা হথৌ অসি কাওখোক্তনা এখোয়না মসিবু মুঙাইবা অমনি হায়না খন্দোক্তনা চৎথৈ। লাইয়েংবা ওমত্রবা লাইনা অসিনা এখোয়গী পুক্নং শোস্নহল্লি, অতৈনা পুনসি অসি অরাবদা চিংথরবা, মতুংদা এখোয়না মতম চাদনা মোংকমদা চৎলি। লুহোংলবা মীনা লুহোংবগী অচুমবা মথৌ মুন্না খঙগদবনি অমসুং মাগী জাতি কন্ননবা অঙাং অমা পোকপা নত্তনা ব্রহ্মচর্য্যগী য়াশক কাইরোইদবনি।

হৌজিক্কী মতমদা অরুবা

ঐখোয়গী হৌজিক্কী মতম অসিদা মসি য়াম্না লুরে। ঐখোয়গী চিঞ্জাক, ঐখোয়গী ফিংননবা লম্বী, ঐখোয়গী মুনিৎ খুদিং য়ারী, অমসুং ঐখোয়গী অকোইবা অসিনা চপ মান্নবা হৌগত্তুনা ঐখোয়বু ইন্দ্রীগী মুতাইনবা লম্বিদা পুশিল্লি। ইন্দ্রীগী মুতাইবা হায়বা অসি ঐখোয়গী জীবনি শক্তিদা অসুম অসুম চাশিল্লক্লিবা হুগী মশক্নি। মী খরনা হায়রিবা বন্দ অসদগী নাম্থোকপা অসি ওটখোক্কবা থবক্নি হায়না চিংনবা য়াই। মসি চিনগনবা খন্নোই লৈবা মী অতুগীদমক্তা ইবা নত্তে, অতুবু য়াম্না শেংবা পুকচেল চেনবা মখোয় অতুগীদমক্তনি অমসুং মখোয়গী চাওখৎনবগীদমক্তা অফবা খোংথাং লৌহনা মখোয়না শেমইবা মখোয় অতুগীদমক্তনি। হৌজিক্কী লৈখা তাবা ফিবম অসিদা পেনজরবা মখোয় অতুনা লাইরিক অসি পাবদা য়ারোবা য়াই। অতুবু খন্নোই য়াওনা মখোয়গী হিংলিবা মওং অসিদা হঙোইরবা মখোয় অতুদি য়াম্না কান্নরবা থবক অমা ওইগনি।

হায়রিবা পন্নমক অসিদগী ভারকপা য়াই মাতুদি লুহোংলিবা কাংবুনা অসুম্না লৈননবা হোৎনগদবনি, অতুবু মখোয়না লুহোংবা ভংগ্রগা হেক য়াবমথৈ থেংনা লুহোংনবা হোৎনগদবনি। খুদম ওইনা, নহা ওইরিবা মীনা চহি ২৫ নত্রগা ৩০ শুগ্রিবা কাওবা লুহোংলোই হায়দুনা বাশক্তুনা লৈখোকদবনি মসিদগী হকচাংগী কান্নবা ফংলকপা অতু শন্দোক্না তাকপা

নত্রগা অতৈ কান্নবা অমত্তা ভাক্লোই, অদুবু মুণ্ডাইনিংবা কাংবুনা মখোয় মথন্তা মুণ্ডাইজসনু।

অহল লমনদা হায়জবা

ঐনা হায়জরিবা অসিদা পাবা য়াবা অহল লমনশিংদা হায়জনিংঙদি অসিনি, অঙাং ময়চাশিংবু চহি ১৩ দগী ১৯ গী মনুংদা লুহোংখোকপিদুনা চক্রিগী মুং অদু মখোয়গী মঙক্কী অকোইবদা শিন্দনবা হায়জরি। মখোয়না মখোয়গী মচাশিংগী ককনবা য়েংগদবনি, মখোয়গী মশাগী মুণ্ডাইবত্তা য়েংদনা, মখোয়না শাগৈ চাউবগী পোংজবা অমসুং ব্যাবহার তৌবিবগী অশেংবা য়াথল থাদোকদবনি। অমসুং অসিগুম্বা থম্মোই য়াওত্রবা চৎনবী অসি লাক্কুনা লংখোকখিগদবনি। মখোয়গী মচাশিংগী হেন্না ককনবা খনবিবা মী ওইরবদি, মখোয়না মচাশিংগী হকচাং, পুক্নিং অমসুং লমচৎ শাজৎ চাওখৎনবা হেন্নদুম য়েংশিনবিরক্-দবনি। লুহোংবগী চাওরবা পোৎলুম অমসুং লাংতক্কবগী পুঙমত্রবা দায়িত্বগা লোয়ননা মখোয়গী মচা মশুশিংবু লুহোংবগী পুন্সি অমদা থাজিনবা নত্তনা মখোয়না মচাশিংদা, য়াম্না নৌরবা মচাশিংদা কাওবা, ইনশিল্লিবা অসি নত্তনা করম্বা অচৌবা থবক অমা তৌখ্রবগে?

অদুদগী অমুক্তা হন্না হকচাংগী অশেংবা নিয়ম্না তাক্লিবদি অসিনি মদুদি মুপী লৈত্রবা মুপানা নত্রগা মুপা লৈত্রবা মুপীনা মথন্তবা পুন্সি লেন্নবা হোৎনগদবনি। মহা ওইরিবা মুপা নত্রগা মুপীনা মখোয়গী মমল য়াম্নবা মহি অদু অরেম্বদা থাদোকপা

তাদত্রা হায়বা অসিদা ডাক্তরশিংগী ভোগান ভোগানবা মত লৈ, য়াহং অসিগী পাওথুমদি মী থয়না অওইবা, থয়না ওইদবা থুমই। অতুবু ঐখোয়না মুপা মুপী তিন্নবগী মুভাইবা অচুগী কান্নবা অত্ত থন্নচুনা য়েংত্রিবা মথে অচুম অয়ান থিবা ঙম্মোই। ঐ ইশামক্তা চাংয়েং অমসুং অতৈ মীওই কয়াগী চাংয়েংদগী ঐনা খজিক্তা ফাওবা চিংনবা য়াওদন থুম্বা ঙমই মতুদি পী-পাগী মুভাইবদা হৈনবা অসি হকচাংগী মচি ওইবা জীবনি শক্তি মাঙহনবত্তা নত্তনা হকচাং মাঙনবগী মচাক্কি হায়বা অসি ঐ য়াই। মতম কুইনা তানশিল্লবা পুক্নিং অমসুং হকচাংগী পাঙ্গল অমসুং থৌনা অপুম্বা, মহি মচুম অমত্তং মাঙহনবা অসিনা শুমমাঙ মাঙহল্লি অমসুং মাঙপ্রবা পাঙ্গল অসি হনজিন্নবা হোৎনবদা মতম কুইনা চংই, অমসুং মপুং ফানা লোইনা হজিল্লে হায়বা অসি হায়নিঙাই লৈতে। কায়রবা মিংশেল অমবু অমুক শোন্জরবদি য়াই অতুবু মাতু অকায়বা নত্তনা অতৈ করি অমত্তা ওইরোই।

অশেংবা পুক্নি অমা লেল্লু

মথক্তা থস্পোক্লিবা (থিন্দুনা তাক্লিবা) অসিগুম্বা, ঐখোয়গী জীবনি শক্তি য়োকপা অসি অশেংবা মুংশিৎ অশেংবা ঈশিং, অমসুং অহাওবা চিঞ্জাক, অশেংবা য়াথলগ্নু য়াওদনা ওইথোক্কে। মরম অসিনা ঐখোয়গী হকচাং অমসুং ঐখোয়না লেল্লিবা পুক্নি অনি অসিগী মরি লৈনবদা অশেংবা জীবনি শক্তি দরকার ওই মাতুদি ঐখোয়না অশেংবা পুক্নি অমা লেল্লবদি ঐখোয়না

মপুং ফানা হকচাং ফবা য়াদে। হৌখিবা অয়ানবশিং অহ্ন কাউথোক্না য়াম্না পুকচেল শেংবা, শেংনা পুন্সি লেনবা হৌরকপা মী অদুনা পুকচেল তিংবগী মহৈ লোকপা ঙমই। মতম থরগীদমক্তা ওইরবসু ব্রহ্মচর্য্য পালন তৌবা মখোয় অদুনা পুক্লিং অমস্তুং হকচাংনা কদায় ফাওবা তেকথংলকপগে হায়বা অহ্ন মখোয়না শোয়দনা খঙই, করিগুম্বা অমা তৌহ্নুনা, মখোয়না লনগৈ অসিদগী কায়নবা পাম্মোই। ব্রহ্মচর্য্যগী মগুণ অস নিংথিনা খঙলবা মতুংদা মতম কুইনা কায়রুবগীদমক্তা অচৌবা ময়াল অমা লৈরে অমস্তুং অদুমকপু মহুগী ক্ষেত্রপূরণ পীর। হৌখিবা মতমদা খোকখিবা খোদোক অদুগা কায়বা মতম অসিগা চাংদম্নহনা য়েংবদ ঐনা হকাহবা অমস্তুং নিংঙদবা পোক্লম্মী। অদুবু হৌখিবা অয়ানবা অহুদগী গৌনা হায়রবা লনগৈ অসি কায়দনা থম্বা অসি ভমলক্ল অমস্তুং ঐনা মপুং ফানা ফানা আশা তৌরি, ঈশ্বরনবু থোজানবিরবদ্রি, তুদা ফাওবা মসি ভুংশিনগনি। ময়মদি ঐ ইশানা ঙনবা ঙম্মরোইদবা ব্রহ্মচর্যগী কায়বা অহ্ন খঙলে। ঐনা নৌন পুথেক্লম্মী অমস্তুং নৌনা অঙাং থরগী মপা ওইরম্মী। মমৈথংদা ঐনা অশেংবা ফিবম অসি খঙলবা মতমদা, ঐ ইশা অসি থরাইদগী নেম্বা থাক্তা লৈরে হায়বা খঙলম্মী। ঐগী মাই পাক্তবা অমস্তুং লোশিং কয়া অসিদগী য়াথন্নবদা কনাগুম্বা লাইরিক পাবিরিবা মী অমনা চেকশিনখম থোকপশিং অসি ফহুনা অমস্তুং খুদক্তুদা কায়বা ফংখিবা খোক্লবদি ঐন হৈজরিবা চেনাশিং অসিগী মহৈ

য়াল্লে হাযনা ঐনা লৌজগনি। মী অরাম্বনা ঐভোন্দা হায়রম্মী (ম স্নং ঐগু মতু থাজরম্মী) মতুদি ঐসি অভকপা থোনা অমসুং মীগু শিনা থল্লম্মী, অমসুং মতু'দ করিগুম্বা মওং অমদা ঐসি শোল্লমদে অমসুং কনাম্বগুনা ঐবু য়াম্না থকপা (ফিংবগী) ইরাল পীরম্মী।

ঐগী পুক্নি'দা অমসুং হকচাংদসু লাইনা লৈরম্মী; অদুম ওইনমক, মরুপকা চা'দম্নরুবা মতমদা, ঐ অ'সি মতিক চানা হকচা' কবা ১সুং কনবা হাযনা কৌবা য়াই। চহি কুন্দোম ইন্দ্রিগী নুংভাইবদা লুপ্পুরবা হতুংদা, হ য়রিবা কিবম অ'সি য়েঁব ভম্মক্লিবনি, চহি কুন অতুদসু ঐ ইশা অসি শেংনা লৈরম্বা থোক্লবদি ঐগী হকচাং অ'সি কয়া য়াম্ন' ফবমগদগে? ঐ মসিগী শেংবা থাজবনি· মতুদি, ঐনা মতম পুম্বা ব্রহ্মচর্য্য ওইরম্বা থোক্লবদি ঐগী থোনা অমসুং মীগু শি অসি লিশিং অমা হেন্না লৈরম্বা য়াই, অমসুং ঐগী ইশা ফনবা গোৎনরিবা অসিগুম্না ঐগী মতম অপুম্বা অ'সি লৈবাক্তী য়াইফনবা ক থ'কপা ভম্নমগ'নি। ঐগুম্বা অচম্বা মী অমনা য়েঁথাই থিনগাইবা লৈতনা ব্রহ্মচর্য্য চৎলবদি পুক্নিং হকচাংসু লমচৎ শাজৎসু কান্ন'া ফ'লমগদগে?

আইন্না য়াদবা পী-পাগী নুংভাইবা

ব্রহ্মচর্য্যগী নিয়ম অসি অমুক য়াম্না চেকশিল্লবা মতম'সিদা আইন্না য়াদবা ইন্দ্রি পেন্নবগী চুমদবা শাজংশিং অদু মুভ ইবগী ভাকপীবা য়াদ্রবা পাপশিং অদুগী মরমদা ঐথোয়না করি হায়গদগে। ওক্তব অমসুং ওক্তবী অসিদগী হৌরকপা ফত্তব অসি ধর্ম্ম

অমসুং অচুম অরানগী রফলি অমসুং হকচাংগী নরবারা হৈবা লাইরিক অমা নৈনবনা ফংলেংনা খঙবা ঙম্বি। হায়রিবা অ'সিগী পাপ চেন্নবা মীওই শিশিং তখুগী সিংফিলিস অমসুং অতৈ হায়ওমস্রবা অনবনা থোকপ অমাংবশিং অতুগী চিরনদা নৈনরী। হোংলোক হো জিন য়াম্রব মপুগী বায়েল অসনা মরাইবক খিরবা মীওইশিং অসিবু অরোই অথম নইত্রবা অরাবা পুক্সিদ থাদে। মখোয়গী অনাবা অসদগী নানথোক্লব তমখিরবা উপায় য়েংলকপদা মখোয়না মাইবগী কি শেত্রব বান্দদা লৈরে। মতম পুম্বদা ওক্তবশিং অসি লৈরংত্রবদ য়ামত্রবদা ডাক্তরগী থবক ৫০% হন্থরমগদবনি। অমুকী মাত্তক ফোংদোকপা তমদনা অত্তাং-পোকককমগী লাইনানা ম'সগী থুহমদা মীওইবসু কারি মাহুদি য়াম্ন মত্রবা ডাক্তর কাওবনা শোয়দনা য়াব ত'ই মতুংদ শেংদবা অমসুং ওক্তবা শাজৎ লৈ'রবমখৈ, মীওইবা জাতী অসি ফবগী আশা তৌবা য়'দে। হায়রিব ল'ইনা অ'সগী চিদাকশিং আস অমুকী মতিক ছু চেনখে, মাহুদি মতম অহুগীদা অনাবা কোক-পগুম তৌরম্লবসু, মীরোন অমদগী মীরোন অমদা তুথাং লোনবা য়াবা লূবা অমসুং হেন্না লূবা লাইনা পোকহল্লকই

লুহোংলবা মীদা পাউতাক

অধ্যায় অসিগী লোইশল্লকপদা লুহোংলবা মীশিংনা করম্না ব্রহ্মচর্য্য অ'সি কায়হন্দনা থমগদগে হায়বা অসি চাউরাকপা মরম খরদং খন্দোক্লে নুংশিৎ, ঈশং অমসুং চিঙ্গাকী মতাংদা হায়ক্লরবদি হকচাংগী নিয়ম ওাকপা অসি মতিক চাদবনি। মুপা

অহুন মাগী অ'চকপা কাদা মাগী মুপ'গা হিপ'মিন্নবা অসি থাদাক্লবনি। মসি ঊৎননবা রাখল খজিক্তং দরকার ওই মাচু'দ মতৈ মনাও পুন্না চিপমিন্নবা হায়বদি ওইখোকপা য়াবা পত্ক্ষম'দ মুডাইমিন্নবা পাম্বনি। মুমিদাংদা মখোয়না তেঙান পোঙাম্ন হিপমিন্নগদবনি অমসুং মুংখিন্দনা অতোপ অতোপ্পা থবক শুমন্নহুনা লৈগদবনি। য়াম্না লেম্বা রাখন্না থল্লবা লাইব্রিক পাত্রনা অসিগুম্বা অচৌবা মীওইগী পুন্সি অসিদা লাইনিং ওঠবা য়াব লাইব্রিক পাগদবনি, অমসুং মুপা মুপী কা হেন্না মুডাইমিন্নবা অসিনা মথল মথলগী লাইনাগী মরুনি হায়বা অসিমা ইত্তত্তুনা থঙবা তাই। মখোয়না ইন্দ্রিগী মুডাইমিন্নবা হেক পামলকপা মতমদা, মখোয়না অইংবা ঈশংতনা ইরুজখোক্লদবনি হায়ব'দ কল্লকপগী মৈশা অত্র ঈশিং অইংবনা মুথৎকদবনি অমসুং ধর্ম্মগী ওইবা রাখন্দা ঙৌনা চোইখোক্লদবনি। মসি পাংখোকপদা অরাবা থবক্তি অতুবু মিহোবা অমসুং কল্লকপগা লোয়ননা লানথেংনবা ঐখোয় অসি পৃথিবী অসিদ পোক্লিবনি। অমসুং মখোয়বু ভয় তৌগদবনি; মাসিগী শক্তি (উটল) লৈতবা মী শুনা হকচাং ফবগী অখোইবা মুঙাইবা অত্র ফংবা ভমদে।

অচম্বা নিয়ম খরা

ঐ ইশাগী লৌশিংতা নত্তুনা ঐগী মরূপ'শিংগী লৌশিংগা লোয়ননা চাং য়েংনবগী য়ুম্ফম ওইরবা নিয়ম খরা অসি লাইব্রিক পারিবশিংগী মমাং'দ থমজরি

১। মুপা মচ অমসুং মুপীমচাশিংগী অসি চন্না অমসুং মহৌশাগী

মওংদা য়োকদবনি, য়াম্না থাজবগা লোয়ননা মতুদি মখোয় অসি মরাল লৈতবা ওইনা লৈহনগন।

২। চিঙ্গাকসু শাহনবা অমসুং ময়াই কাহনবা, মোরোক, মহাও য়াওবা কনডিমেনশিং, অমাঙবা অমসুং অসিগুম্বা য়ানশিন্নবা চিঙ্গাকশিং অমসুং অতাওবা চিঙ্গাকশিং অসি থাদোক্কদবনি।

৩। মতৈ মনাওনা তেওন তেঙাম্বা কা অমমম থমগদবান অমসুং অচিকপা থিরোইদবনি।

৪। পুক্লিং অমসুং হকচাং অনিমক লেংদনা অমসুং হকচাং রাদবা থবক্তা শিঙ্গিন্নগদবন।

৫। ঙম্না কমুং চংব ঙম্না য়াহৌব অসি চেকশিন্না ঙাক্কদবনি।

৬। অমাঙবা সাহিত্যগী লাইব্রিক অপুম্বা থাদোক্কদবান। শেংদবা রাখল অসিগী লাইকোক্তি অশেংবা রাখলনি।

৭। অপাম-সুংশি মখোক্ত কাংলন ড্রামা, সিনেমা অমসুং অতৈ লিলা হুন্দোকদবান।

৮। অহিংদা মতবা মঙনা করিগুম্বর পুক্লি চোইহল্লোইদবনি। মশা য়াম্না করবা মী অমনা অসিগুম্বা থুদিং অইংবা ঈশিংনা ইরুজখোকপা অসিনা খাইদগী কবা ঙাকথেকুবা উপায়নি। মঙদা থঙহৌদনা থোকখিবা অসিগী ঙাথোকনিঙাইদি মরক মরক্তা পী-পা তিন্নবা অসিনি হায়বা অসি অরানবা রানি।

৯। পুন্নমকী মথক্তা, মসি তশেংবা ঙাকপা অসি চংনবা য়াদনা ওইখোক্তবগুম য়াম্না লুরবনি হায়বা অসি মতৈ মনাওনা করিগুম্বদা থল্লোইদবন। ওয়াংনবগা, ইশানা

য়ারকচবা অসিনা অচম্বা অমস্তুং মহোশাগী ওইবা পূন্সিগী থবক্সি হায়না থনগদবনি।

১০। সুমিৎ থুদিংগী থম্মোয় শোক্না ঈশ্বরদা প্রার্থনা তৌবা অসিনা কন গুম্বা অমনা ময়েক লানা পুক্নিং শেংবা ওই।

ব্রহ্মচর্য্য পালন তৌবা

ব্রহ্মচর্য্য পালন তৌবা অসি চৎনবা ওস্দনা য়াম্না লুবা পোৎনি হায়না থাজবৈ। থাজবা অসিগী মরম থিনবা হোৎনবদা ব্রহ্মচর্য্য অসি যাম্না লুবা য়াথলগী অর্থ অমদা পুনৈ। শাগী ওইবা শাজৎ থিবা ইচম চম্না ভাকপা অসন্তবু ব্রহ্মচর্য্য ভাকপ ন ৱাযনা লৌনৈ। মসিগী ভাব মপুং ফাদে অমস্তুং লাম্লি হায়না লৌই। ব্রহ্মচর্য্যনা থঙহল্লিবদি ইন্দ্রি পুম্নবু থুম চনবা অসনি। ইন্দ্রি অমা থুম চল্লগা অতেপ্পা ইন্দ্রিবুনা থাদুনা থমলিবা মহাক অতোগী হোৎনজবা অপুম্বা অরেম্বনি।

নাকোংনা থপহনব যাবা য়ানী তাবা, মিৎনা য়াথল পোকপনবা যাবা দৃশ্য য়েংবা, লৈনা ময়াই কাবা শোৎ চাবা, থুৎনা শোকহৈদবা পোৎ মাবা, (শোকনবা হোৎনবা) অমস্তুং অমরোমদনা লৈহৌরবা হকচাং কায়াৎশিং অতুনা ফাজিন্দুনা থম্নবা হোৎনবা অমদ মৈঙ্গুংদা থিংভিল্লবা কনাগুমবা অমগী থুৎ অহু চাক্লে থঙলবা মতমদা মৈদগী শক্তোকপগুমবনি। মরম অসনা ইন্দ্রি অমবুস্ত থুম চনংগ থল্লিবা মহাক্না অতোপ্পা অমতুস্ত অহুগুম্না থুম চম্নবা হোৎনবা ভাবনি। ব্রহ্মচর্য্যগী

অথুবা রাখল অসিনা য়াম্ম ঙবা তৌখ্রে হায়বা অসি ঐনা খঙই। মাইকৈ থুদিংদা মতম অমত্তদা [থৌমু নাওমু] ওইনা ইন্দ্র পুম্ববু থুত্রম চল্লবদি থৌশিল অসি বিজ্ঞানিক ওইরে অমস্তুং মাইপাকপস্তু য়ারে। লৈ অসিনা পাপ লৈরবনি হায়বা য়া'ই।

লৈ জয় তৌবা

লৈ জয় তৌবা হায়বা অসিগী ব্রহ্মচর্য্য ঙাকপা অসিগা য়াম্না নক্কবা মরি লৈ। চা'য়ে লগী ঐবা ক'লে মহুদি কনাগুম্বা অমনা লৈবু জয় তৌরবদি ব্রহ্মচর্য্য ঙাকতুনা চৎপ অসি য়াম্না লায়রে। মতম্না পুরকতুনা খঙলক্লিবা চংলিবা অহুদি থোইনা শিংথানিঙাই ওইদে। য়াম্না চাওরবা মুনি ফাওবা মসি চৎপদা য়াম্না লুনা থোকই মরম অসিনা মসিবু ওইথোকপ্রা?

চিঞ্জাক অসি হিদাকনি খন্দুনা চাগদবনি হায়রবদি চিঞ্জাক অসি হাওব্রা হাওতব্রা হায়বা খন্দনা চাগদবনি অদুগা হকচাংনা দরকার ওইবা চাং অদু ফাওবতা চাগনি।

হিদাক চাং য়ামনা ত'না চারগা হকচাংদা শোক্তবগুম নত্রগা য়াম্না অকবা ফল ফংবগুম্ব', অমস্তুং য়াম্না হেন্না চাশিন্দুনা হকচাং মাংহনবগুম্বা, চিঞ্জাকস্তু অসি মঙাই। মরম অসিনা করিগুম্বা পোৎ অমা মহাওগীদমক্তা খন্দুনা চাবা অসিনা ব্রহ্মচর্য্য কায়নবগী লম্বীনি। কনাগুম্বা অমনা পোৎ অমগী মহাও নত্রগা মানা পামজবগী মতুং ইন্না পোৎ খিবা অসিস্তু

চপ মান্নবা ব্রহ্মচর্য্য ভাক্তবনি। মসিদগী ইল্লকইবদি চিঞ্জাক্তা থুম হাপচল্লিগা এঙ্গাংগী মহাও লৈনবা হোৎনরিবা, নত্রগা মসিগী মহাও লেম্নবা হোৎনবা অসি ব্রহ্মচর্য্য কায়হনবনি। অত্রবু করিগুম্বা থুমগী অসগা চারিবা এঙ্গাংগী চাং অত্তগা চান্নরবদি হাপচিনবা অসিনা কায়হনবা নত্তে অত্থমকপু ঐখোয়গী চিঞ্জাক্তা থুম হাপচিনবা (থাকপা) নত্রগা মসিগা মান্নবা পোৎ তাকপা অসিদি লম্বোইবা চেং-জংবনি। মসিনা ইশামকপু হকচাংগীদমক্তা থুম্না কান্নবা পী হায়রুনা। ওইদবনা ওইবা শারবনি অমসুং তশেংবদি মসি নত্তে।

অসুম্না, ঐখোয়না কংই মতুদি ঐখোয়না হৌজিক চারিবা চিঞ্জাক অসি হকচাংদা কান্নব্রবা নোয়-পেন্দ্রবা চিঞ্জাক ওইবা পোৎমথৈ ঐখোয়না থাদোকপা তাই। অসুম্না মশিং নাইত্রবা চানরিবা অয়াম্বা চিঞ্জাক মথৈ ককথনবা হোৎনরবদি মশা মথন্তনা য়ায়েনজবা অসি শোয়দনা লাকনি। মসিগী বিষয় অসিদা খোইনা পুক্নিং চংত্রবসু য়াই। মতুদি হায়রিবা অসি ভাকনা চৎপগী মিৎয়েংগা লোয়নবা, চিঞ্জাক থনবা অসি য়াম্না লুবা য়াকয়ি।

অমুক্তা হন্না, মমা মপাশিংনা লান্না লুংশিবদগী মচাশিংদা তোঙান তোঙানবা অমসুং অয়ানবা চিঞ্জাক করা পীজরুনা মখোয়গী শাহো মাঙহল্লি অমসুং মখোয়দা খুৎশেমগী মহাও অমা ওইহল্লি। মরম অসিনা মখোয়না চাওখৎলক্লবা মতমদা, লাইনা পকপা অমসুং চিলহাও খিবা মী ওইহল্লি।

ঐখোয় অয়াম্বনা হুকচাং অমম্লুং ইন্দ্রিশিং অসি খুত্থম চন্দুনা থম্বগী মহুত্তা, অ[illegible]নবা অসিগী মিনাই ওইরকই। অমম্লুং লোশিং লৈরবা মাইবা অমনা অস্সুম্না হায়খি মহাদ মহাক্না মশা কবা মা অমত্তা উথিদ্রি। কনাগুম্বা অমনা তেম্না চাশিনবা থুদিংগী হুকচাং অসি শোকই অমম্লুং অশোকপা অসি চরা হেনবতনা মচেৎ মচেৎ শিঙ্গৎপা ওমই।

ঐখোয়না নোংমগী পুং কুনমরি অসি চিঞ্জাকী থন্দুনত্তা লৈ। খ্বাইদগী কাবা হায়ববু লেপ্তুনা অক-কত্তবদা য়েংশিন্নবা অসিনি মাসবা ঐখোয়না তেম্না চাশিনবগী হৈনবা অমম্লুং হুকচাং কননবা চাংদা চাবা মতমদা কাম্নবা পীবা ওমগনি। মসি থওলবা মতুংদগীদি ঐখোয়না য়াম্না করাম্বা অসিগা লানথেংনবা ওমগনি। হায়রিবা নিযম অসিবু ওাকপা য়াবা, তিম্নবা য়াবা চাকথুম অমা মসিগা মরি লৈননা থম্বা অসি দরকারনি মরমদি ঐখোয়না সুমিৎ থুদিংগী চাকী মরমদা দরকার ওইবত্তা খনবা অমম্লুং অরাবা পীবা অথুদগী নানখোকপা ওমই অমম্লুং অপেনবা অমম্লুং খাগৎনিঙাই ওইবা পুক্নিংগা লোয়নবা ঐখোয়না দরকার ওইরবা চিঞ্জাকী চাং অত্তা লোই। অপুনবা চাথুম অমা পম্বদিদা য়ানবা অসিনা ঐখোয়গী পোৎলুম অথু য়াংহন্নি অমম্লুং ঐখোয় থিজিন্নবশিং অসিগী য়ুমশ বা হুই অমা ওইনা লৈ। মখোয়না ঐখোযবু কাহেনজিনহনবা থ'দোকহল্লি, ঐখোয়গী হুকচাং অসি সেবাদা মতিক চানা তৌনবা মতিক চানা য়োকথাকপ ওমগদবা অত্তগুম্বা চিঞ্জাকা থন্দুনা চাগনি। করিগুম্বা খিদম ওইবা মওংদা

তুমিন্না ঐখোয়গী চাখুম ওইগদবনি। অদুবু অদুগুম্বা কিবম অতৈদগী ঐখোয় অসি লপ্পা লৈরে হায়বা থগৈ। মরম অসনা ইচম চম্বা ঐ ইশান্না কোংদে কনা যেংশিনদুনা লৈরে অমসুং লৈ থিংবা য়াবা কিবমদা নমশিন্দুনা লৈরে।

মীশিং থেঙ্গংগা থিংবা

মীশিং থেঙ্গংপা থিংবী কান্নবা অসিদা মত অনিখোক পাউম্মোই। অদুবু চৌখৎ চাং য়াদবী শন্নদুনা থনম্লবা নিয়মদি লনাইদা রাবক্যবা নত্রগা এক চন্দ আমন। মশী চন্নবা থবক, চৌরবা মদা ব্রহ্মাণ্ড পানন চৌনা য়াম্না কান্নবা পীবা, অমসুং খুন্দগী ফবা উপায় অমসুং কিদকা মীওইনা মাপচবা অচৌবী তাবিমল থওবক পানশংগাবন। খুংশংগী উপায়না মীশিং চন্নবা বাখল চৌবগী মওক্তু মখেয়। অনাই রাকিপগী উপায় অসি 'ওগদবন' পীপা তিংবা অসি মচু ইনবা নত্তে, অদুবু চাবান 'শারনইদমক্তন। চরেনি শংলোনগী বলাক অসম যন্ত্রনি পীপা তম্নব মসি য়াম্না চউরবা দেব (বরণ) অমন।

" থুংলেগী কিয়া অমসিং পাপ, পুনগী মথক্কা শেলম্ন তিংহল্ল। মখোয়না সুলা অমসুং তুপীবু লৈশালে। মীয়ামগী রাখম্না অকুম ওইদুনা খুংলেমগী নয়। অসদা পীরব হনাই খুম্নব অসি থুন সুংনা হাংনগদবনি খুংলেগী নিয়ম শিং

অসিনা পুক্নিং হকচাং অমস্তুং শিংলি শোকলমই। হায়রিবা অ'সি লাইনা অতৈদগী হেন্না ভমথি। কনাগুম্বা অমগী থবক্কী ফলদগী নাপ্তোক্লবা থিবা অ'সি লানবত্তা নত্তনা লমচৎ শাজৎ কায়রবনি। য়াম্না চাহুনা অনাবা পোক্লবা তো'বা অমস্তুং চরা হেনগে তোব, মী অমগীদমক্তদি মস অফবনি। হিদাক অমস্তুং অতৈ ঙ'থোক উপায় কয়া থিহুনা মাগী মরাল নানথোক্লবা হোৎনবা অমস্তুং অরাম্বা পেন্নবা হোৎনবা মাগীদমক্তদি মস য়া'ম্না ফত্তে। শাগী ওইবা রাখন্দ পেন্ননবা হোৎনবা অমস্তুং মরাম্না নানখোক্লবা হোৎনবা অসিস্তু ম'গী মক্তু'দ হেন্না ফত্তবনি। মহোশা লাইরেম্বীনা অসিগুম্বা নিয়ম অ'সবু ইন্দবগীদমক অকনবা লৌখৎল্লক্কু'না শোয়দনা লমন খুমলকনি। লমচৎ ফত্তবগী ফল'দ লমচৎ শেমদোক্লগা ফগদবনি। মখোয়না নি'ইবা থবক অহু অতৈ অ'থিংবন'দ শোয়দনা মাইথিবা পী।

রাখল অসিগী মস্তুংদা চেল্লিবা থুৎশেমগী নিয়ম্না কান্নব'দি অ'সনি মহুদি অপাম্বত্তা তো'বা অ'সি পুন্সিদা দরকার ওই! মসিদগী তেন্না থোইনা লাম্নিঙাই নৈত্রে। থাইনগী মীশিংনা আইনগী ওইবা উপায়না চাবোক চাং য়েংননবা হোদোক্লম্বা অহু য়েংনিংবা কাংবুনা য়ে'সগু অমস্তুং মখোয় অসিবু অমুক হেন্না করম্না হেন্ন ফবা য়াবগে হায়বা অহু হোৎনসগু। মখোয়গী মমাংদা য়ায়বা য়োৎপা'ক্কী থবক কয়া তাহুনা লৈরম্মী। ঙন্না লুহোংবা অসিনা মীশংদা অমুক হেন্না হাপচিন্নবা মহৈগী হৌয়কফম্নি।

হৌজিকী মতমগী পুক্সিগী মওং অসিসু অথীংবা লৈতনা হেনগৎলক্লিবা মীশিং অসি খিংনবা হোৎনবদা থবক কয়া পাইথৎপা ভাই। হায়রিবা মরমশিং অসি নিংথিনা খিজিল্লবা অ্যসুং ফজনবু লৈনরবদি সমাজগী লমচৎ শাজৎ অসি শোয়দবা য়াংথৎলক ন। হি'চা য়াইতম্বা কাংবুনা মসিদা থৌশাজ্রবা অমসুং খুৎশেমগী নিয়মা ভয় ওইরবদি লমচৎ শাজৎ মাণ্ডবা নত্তবা করিগুম্বা কল অমত্তা লাক্লোই।

হৌরককম কয়াদগী হায়না চোকথরবা অমসুং পংথরবা সমাজ অমনা খুৎশেমগী নিয়ম অসিবু শিজিন্নরবদি হেয়া পংথরগনি। খুৎশেমগী নিয়মবু থরাই ইতা-তাদনা য়াথোকপা অমসুং অইবা মত পিশিল্লবা মীশিং অছুনা হিরম অসি অমুক নৌনা লৈনদবা ভগ্মোই অমসুং মখোয়গী অমাণ্ডবা নিয়ম অছ্ মাওহন্দুনা ব্রহ্মচর্য্যবু য়ুবাল্লবা অমসুং য়ুম্বাল্লিবা মীশিংদা থওহনবা তাই। ম'সভনা মী'শং হন্থনবগী লেমবা অমসুং তশেংবা নিয়ম্ম।

ইশানা ব্বারকচবগী উপায়

আশা ভৌনরিবগুম্বা মীশিং হন্থবগী মরমদা ইবা ঐগী আর্টিকল অসিনা নিয়ম (পামবৈ) কয়া শিজিন্নহুনা মীশিং হন্থহল্লবা মাইকৈদা ইবা অসিনা থৌনা শীবা ওমবা পাও কয়াসু পোকহল্লি।

অসি হায়হুনা মরম অসি ময়ামদা ভাব ভাহনজগে মদুদি ঐনা লমবোইবগীতা নত্রগা লমবোইবা অমা ওইনা ইবসু নত্তে।

মরাম্না য়ানরিবা রাহৈ অসগী অর্থদা য়াব। মী অমনি হায়না দাবী তৌদে। ঐনা চহি কুনমাথোইগী মতা দা ফংলব ব্রহ্মচর্য্যগী লৌশিংগা লোয়ননা ঐগী থিজনজবা অসিদি হৌগী চংংনজমন অতুনা য়ুম্ফম ওইবা মিৎয়েংনি অমসুং নতুদি কংগুম্ব পোকোই অমা পুরকপা ডম্নবা মতম শাংনা ঐগী চাংয়েদা য়াওরক্লবা মীশিং অতুগী চাংয়ে কয়ানা যুম্ফম ওইবনি। ঐগী চাংয়েংদা ফুপা ফুপী অমসুং অহল অঙাং পুম্নমক য়াওই। ঐগী চাংয়েং অসি বিজ্ঞানিক য়াম্না ওই হায়না ঐ হৌশংা দাবী তৌরি। মসিদা লমচৎ শাজংনা য়ুম্ফম ওইবগা শেম্বনি। অদুবু মসি মীশিং হুম্হনবা পামবা রাথন্দগী তৌরকপনি। ঐগী তেংনোপ্পা পম্থংকমদি মসনি। মহৌশাগী মপু ফারবা লমচৎ শাজংকী বিজ্ঞান অসগী ফল ওইনা অডকপা ফংলব লমচৎ শাজংকী মহৈ হেনগংলকই। ঐনা থৌনা ফল দাবী তৌবি মতুংদি হৈরা রাদনা য়াম্না হৈ শিন হেংনবনা ইশাবু ররক ব অসি শযদনা পাংথোকপা ওমগনি। অদুবু মসি ঐ ইতোংমতন শংগৎপা রাক্ষম অমা নত্রে। জর্ম্মন অমসুং মহৌশা লাইয়ে পাপেত্রিবা মীওইশিংনা ফো না য়ানব রাক্ষম অমনু। অকোনগী অসিনা হাম্ররি মতুংদি ঈশং লাংয়ে নত্রগা লৈপক খমন অমসুং ছকংাংদা মরাই কাহন্দবা অমসু েনগী চুর অসত্তা চাহুনা লেনবা অসিনা শিলংউ অন ফুহন্দুনা শাগী ওইবা রাষ্ট্র, মুত্রু, লুপুনহল্লি, গুদক্ত মসিনা ... চাং যেল চাংহল্লি। য়াম্ন কমা লোংজু। চা নাইন বিজ্ঞমী ওইদ মওংদ প্রন য়ুম

ভৌদুনা হায়রিবা ফল অসিমকসু লায়না ফংবা ঙমই হাযনা রাজা যোগিশিংবা লাউরি। নোংচুপলোমগী নব্রগা মমাংতৈগী নোংপোকলোমগী লাইয়েংশিং অসি সন্যাসীগীদমক্তা নত্তে. মরু ওইনা যুব্বানবগীদমক্তনি। জাতিগী রাখল থন্দুনা মীশিং হেন-গৎহনবা থিংননবা সুত্র ওইরবদি এৗনা সুত্র অসিবু য়ানিংদে। এগী মতুদি, নিংথিনা লোচা নিয়ম লৈরবা অকবা লৌউ অমসুং ভেংবাংনবা শিনশং লৈরবদি, ঙসি লৈরিবা মীগী শরুক অ'ন কাওবদি শোয়দনা য়োক-থাকপা ররে ই।

এৗনা মাসমসু হায়নিংই মতুদি মচা কংনিংবগী অপাম্বা অতুসু লেপথ্রবা মতমদা মখে যদা লৈবা শাগী ওইবা মীহোবা অসিসু লেপকদবনি। ইশানা রারকচনবগী উপাই অসি মীয়ামদা থঙহনগদবনি অমসুং মহৈ য'লহনগদবনি। মসি লাইরক থরদা চাং য়েংবগী দরকার ওইদে। পুন্না চাবা ইমুংদা মসিগী অকনবা শাফু অসি লৈতবগীদমক্তা পুম্না চামিন্নবসু থাগৎনঙাইনি। মসি থোক্লিবা মীশিং অতুনা লমচৎ শাজৎকী সমশ্যদগী ওই-রক্লিবা রাহং অতুদা রাখল থজিক্তা ফওব থন্নদে। ব্রহ্মচর্য্যগী মরমদা নৈনবা অথোইবা ওঝা নত্তনা অকক্লবা মীশিং থম্নবা ইশানা রারকচবগী নিয়ম অসিগী মরদা ঙস কাওবা নিয়ম অমা ওইনা ফোংবা শন্নোকপগী থবক পায়রে। মতুগী মতুক্তা অচৌবা ইমুং অমবুনা হেন্না লাইনক ফবগী থবক ওইনা লৌনবগী অমম্বা থাজবা রাখল অসিবু ইকাই খুম্নরি, অমসুং হৌজিক কাওবা মসিগী অপাম্বা অসি অসুন চথরি।

ধর্ম্মগী গুরুনা মসিমসু তম্বিদে, মতুদি কৱিগুম্বা অপিবা থিরম অমদা অঙাং হন্থহন্নবা চেকশিনবা অসিমু তাইবংগী ধর্ম্মশিং অসি অতৈ কিবমদা থম্বগুম্ন অতৈ কৱিগুম্ব ফিবম অমদা থম্বা য়াই। ঐনা কিরে মতুদি মীশিং হন্থনবদা শোগৎলিব কাবুনা হেক্তা চুমই হায়না লৌই মতমি শাগী ওইবা ৱাখল্দা কাম্বা অ'স মীওইবগী পূ'ক্ষণা দরকার ন অমসু মসিমকসু অপাম্ব পোৎ অমনি। মুপীদা উৎলিবা অ'চকপ অসমু য়াম্না মুংশবা ৱাখল্লি। খুৎশেমগী পাম্বৈনা মীশিং হন্থহনবা অসি ঐগী মওদি মুপীবু হৈকাইবা পীবান হায়না লৌই। কনা লৈচুনসু মুপীবু মিহৌ-বগীদমক্তা মুপানা মুপীবু হন্থনা লৌই অমসু হায়রিবা হৌদোক্লিবা অসিগী অর্থ অদু কনা কবা অর্থ ওইসনু খুৎশেমগী থবক অসিনা মুপীশিংবু হেন্না হেন্ন ফংহন্দে অদুবু মুপশিংগী মতিক মগুণগা চানদবা ওইবনা মুপা অয় ম্বনা মসি লংখোক থগত্রা হাযবা অসিনা ঐনা চিংনবা পোকই। মুপানা মুপাবু মুঙইহল্লবদি, মুপা মশানা মতোমত্তা ৱারক্চৌ। মুপীনা মুপাবু মিহে'হনবা নক্রে। তশেংবদি মুপাশিংনা তশেংনা লান্দাবা মী ওইবা মরম্না মথোয় অসি মরাল লৈরবা অমসুং মিহোবা মীনি।

খুৎশেমবু য়ারিবা মীওইশিং অসিনা মসিগী ফত্তবা লাকদবা কল অদু নিংথিনা থনবা কৈ। হায়রিবা নিয়ম অসিবু মী অয়াম্বনা শীজিন্নবা হায়বদি লুহোংবগী সন্ধি ময়াম অসি মাঙহন্দুনা মনিং তম্না মুংশিনবা অসি ওইরকই। কনাগুম্বা মুপা অমনা মসিগীদমক্তা শাগী ওহবা ৱাখল্দা করাম্নবদি মহাক্না ওইরিবা

অসি মহাক্না করি তৌবা তারবগে হান্নবদি মতম শাংনা য়ুম পাদোক্তুনা চৎখ্রো নত্রগা 'সফাই ওইরগা মতম শাংনা শোক্লবা শান্দা সিফাই অ। ওইনা চৎখ্রো নত্রগা মহাক্না পাথ্রা অমা ওইনা লৈখ্রো নত্রগা মাগী মশা অতু মশা শোনমনবনা মপুংফাইবা মুংঙাংবা। পীবা ওমজ্রবা মতম অদুদা মহাক্না করি তৌব, তারংগে ?

ঐখোয়মন লুহোংবগী অশেংবা লৈপুন অসি য়ানতুনা ওাক্কে হয়রবদ. ময়ামদা উংনম্নবা থুদম কয়া পাখ্রে হায়না আশা তৌই মতুংদি মশানা রারকচবা অমসুং করামদবা অসি পুন্সিগী নিয়মম হায়না লৌগনবনি। ঐনা রাহং অসি লিজখিদে মরমদি, ঐ। মাইমোক য়াগে মতুংদি থুংশেম্না চাবেক হন্থহনবা অসি ফনা কন্নত্র য়ান্না মঙই। মশোয়গী মশাদা মসিনা অমাওবা পীবতা নংনা চাকথক হুনবা থুদিগী অরাম খোরাংবা অসি হেংগৎকহ। মাইম্না য়াবতা নত্তনা পামফমন্থু ওইরবা করান্বা অসিবু হৈকাই থুম্নরংদা, পুক্নং অসি লায়না পুসিল্লিবা করাম্বা আসিদা হংহুনা লৈবা তাই অনম্থু মমৈথংদা ইশাগী শক্তি অসি মাঙবা ফাঙবা শোন্থরক্কনি। কারাম্বগী থবক অসিনা মুপা অমসুং মুপীশিবু মশা মউ, পুক্নং হকচাং অনসুং থরাইবু ফনা থম্লিবা জীবনি শক্ত অসি মাঙহনবনি হায়না অসিতাদ হায়জগে ঐনা হৌজিক আত্মাগী মরমদা পল্লবস্থ. ঐনা মসি করিগুম্বা অনিংব। অমগা লোয়ননা থম্নবা য়াওত্রে মরমদি ঐগা পাও চৎনরিবা মীশিংনা আত্মা লৈবা অমসুং লৈতবগী চিংনরিবা রাকম অসগী

মথোয়না পীরিবা মরৈ অদুগা থেংগাইননবগী দমক্তনি। য়ায়া লুহোংনরিবা অমসুং চোকথরবা ভারত অসিগী দরকার ওইবা হায়রবু লল্লাই লাইরিক তম্বা অসিনি মতুংদি থুংশেমগী নিয়ম অসিদা করাম্মোইদবনি, অদুবু হকচাং মাঙখিবা অসি হনজিল-হনগে হায়রবদি ইশানা পুমথিং থিংগদবনি। ঐখোয়গী পুন্সিবু মওং নাইহন্দ্রবা, লমচৎ নাইদ্রবা হিদাক্কি পাওজেল শন্দো'ক্লবা মীশিং হস্থনবগী নেংমলিবা খোবুশিংদা খঙহনবা (warning) ওইসনু। হিরম অসিদা ঐবু ঙাংহনদ্রিবা অসি ওক্তুবা অমসুং অরানবা শাশিন্নবা ভারত্তগী থিংবা নত্তে। অথিংবগী শক্তি অসি করিগুম্বা জ্ঞান অমনি মতুংদি লৈবাক অসিগী ওসভাব ওইরবা অমসুং মমি শাল্লবা নহারোলশিংবু করাংগী মাইকৈদা লংশিল-লকইবা মমল য়াম্লবা মরৈ অসিগী মচঙ্গাক ওইতুনা লৈব। তারি।

ঐনা পুমলান লানবা য়াই। ঐগী রারোই অসি অরানবা মরমদা য়ুম্ফম ওইবা য়াই। অদুবু থুংশেমগী নিয়ম য়ারিবা মরা চৎপা মীশিংবা খরা খঙসনু। হৌজিক কালগী থুদম খরা নত্তনা মথোয়গী অশেংবা অরেপ্পা নিয়ম অমত্তা লৈত্তে। তশেংনা করিগুম্বা ওইথোকপা য়াবগী চাং অমা কাওবদা মীশিং হস্থহনবগী নিয়ম অসিনা মীওইবা জাতিগী লমচৎ ব্যবহারবু থোশাদবা অসিদি য়ায়া ঙনমম্বা রাকমনি। মথোক কারকপগী হৌনশা অদু মসিনা লোইশিলহনবনি। অসিগুম্বা কত্তবদগী ওইরকপা মতৈ অসি নাংহনখিবদা অরুবা অমা ওইগনি।

লুহোংলবা অমসুং লুহোংদবা মী

১। নখোয়না লুহোংবা মী ওইরবদি, নহাক্কী হূপী অহু নহাক্কী মরু'প্প মত্থদি, লোয়নবা অমসুং পুন্না থবক তৌমিন্নবনি ইস্রি সুঙাইবগী খুৎলাই অমা নত্তে হায়বা নিংশিংউ।

২। ইশানা ৱারকচবা অসি নশা হিংনবগী নিয়ম্নি। মরম অসিনা, হূপা অমসুং হূপীনা য়ানরবা মতমদা হুঙাইমিন্নবা য়াই অমসুং অহু কাওবদা হূপা হূপী অনিমক্কী ফজবা নিয়ম অহুগী মথা পোল্লি।

৩। নখোয়না লূহোংলবদি, নখোয় নশামক তনান তনাম্না থমবা অসি নখোয়মক্ত', সমাজদা, অমসুং নখোয়গী তুংগী মরুপ-শিংদা লৈরে। হায়রিবা নোল্লুকপা ভাব অসিবু লিংবদি মিহোৎবা অপুম্ববু ঙাকথোক্লবা অমাং অতা লৈত্রবা ঙাকথোক্লিঙাইনি।

৪। মতম পুম্বদা এখোয়না উবা ঙমত্রবসু উবা ঙমত্রবা শক্তি অহুগী মরমদা থল্লু, পুক্নিংদা মহাক্লা য়েংশিনবিরি হায়বা অসি থল্লগা ফজবা ৱাথল অপুম্বা মাঙখিগনি অমসুং হায়রিবা শক্তি অসিনা নখোয়বু মতম পুম্বদা মঙোং পাংবিগনি।

৫। ইশাবু ৱারকচবগী পুন্সিগী ঙাকদোৱিবা নিয়ম অসিগা করাম্বগী পুন্সিদা ইনগদোৱিবা নিয়ম অসিগা য়াম্না থেৎনৈ। মরম অসিনা নখোয়গী সমাক্ত, নখোয়গী লাইরিক, নখোয়গী ৱারী শাক্তম অমসুং নখোয়গী চিঙ্খাক অহু নিয়মগী মহুংদা থমগদবনি নখোয়না অকবগী অমসুং অশেংবগী সমাজ থিগদবনি।

নখোয়না অপাম সুংশিগী মরমদা ইবা উপন্যাস অমসুং মেগ'-জিন থাদোক্লগা মীওইবা জাতিবু য়েক্লদবা লাইব্রিক পাগদবনি। নহাক্কী মরি মখোং অমসুং লমজিং ওইনবা অয়েম্ম লাইব্রিক মতম পুম্বদা শাগোম্লো।

নখোয়না লিলা অমসুং সিনেমা য়েংলোইদবনি। পুক্লিং চোইরে ইদবা অদুগুম্বা পোৎথাকমশিং অদু অশেংবা মফম্নি, অদুবু নশা নৎস্তা পোৎথ জো। মরম অসিনা নখোয়গী অত্মাবু থাঙৎ-কদবা অদুগুম্বা ভজন-মন্দলিজগী রাৈশিং অমসুং সুংশিবা সুর তাউ।

নখোয়না লৈ.পেননবা চাগমু, অরাম্বা কেক্লব। মশানা করাম্বা মীনা চানিংবা পোকই. মশান রারকচবা মনা থিংননবা চাই। মরম অসিনা, পুক শাওগৎহমবা কনডিটে শিংলি শোকহনবা য়ু অমসুং অচুম অরানগী লৌশিং মাওহনব ৰ্গেকোটিক্স থাদোকউ। নখোয়না চাবগী চাং অমসুং মতম ককউ।

৬। অপাম সুংশিনা নখোয়বু লাকশিনগে তৌরক্লবা মতমদা থুকউ লৈবাক তাহুনা ঈশ্বরদা কপ্পুনা প্রার্থনা তৌজো। রামা-নামানা ঐগী অমাও অতা লৈত্রবা মতেংনি। মসিগী মতেং ওইনা নিং-ইক্লজো থুদম ওইনা ঈশিংনা পিক থনবা থুদেং অমদা থোং য়াত্তদনা নিঙ মথৈ তিংউ অমসুং নখোয়গী অপাম্বগী রাথল অদু থুদক্ত' ইংবথিগনি। নশা শোন্দ্রবা অমসুং ইংবগী অকবা কাওত্রবদি ঈশিং অহিংবতনা তৌগদবনি।

৭। অমুক অঙনবদা অমসুং মুমিদাং কমুং চংথ্রিবৈদা অহাংবা মকমদা কয়া কয়া খোঙনা চৎলু।

৮। "ঙয়া হৌবা, ঙয়া তুম্বা অসনা মীবু মশা কহল্লি, ইনাক খুলহল্লি অমসুং শিংহল্লি" হায়বসি অকবা প্রমারি। পুং ৯দা তুম্বা অমসুং পুং ৪দা হৌবা অসি অকবা নিয়মনি। তুম্বা মতমদা পুক হাংহল্লু। মরম অসিনা নখোয়গী অরোইবা চয়া অহু মুমিদা পুং ৬কী মতুংদা ওইরোইদবনি।

৯। 'হ'লিবা জীব অপুম্বা সেবা তৌনবা অমসুং মপু মাগী মতিক মগুণ শন্দোকুবা থারকুবা ঈশ্বরগী তুতনি হায়বা নিংশিংউ। সেবাতনা নখোয়গী মুঙাইবনি হায়না লৌ অমসুং নপুম্বিদা অতৈ অতোপ্পা মুঙাইবা অমা লৈতে হায়না লৌ।

অঙাং য়োকপা

অঙাং য়োকুবগীদমক্তা, মপা মমানা অঙাং য়োকুবা অমসুং চেকশিনবগী সাধারন জ্ঞান অসি মমা মপানা লৈবা তাই হায়বা অসি ঐ খঙলে।

খোংথাং খুদংদা হিয়ম অসিদা ঐনা নিংথিনা তম্বগী খুদোং চাব অহু উরে। ঐনা হিয়ম অসিদা তম্নমত্রবদি অমসুং লৌশিং অসি কায়বরোমদা শিজিন্নরমত্রবদি ঐগী ইচাশিংনা ওসি চানরিবা চিঙাক অসি চাহুনা মশা করম্মোইদবনি। ঐখোয়না অন্ধবিশ্বাসতা থাজরি মহুদি অঙাং অমনা মশাগী চহি মঙা শুবা কাওবদি করিগুম্বা অমত্তা তথিবা কায়দে। ওয়-তৈনবদা, অঙাং অহুনা

চহি মঙা শুরকপদা তমখি-খোৎখিবা অদু মাগী ভুংগী পুন্সিদা করিস্থ কান্নদে হায়বা মরম অসিনি। অঙাংগী মহৈ মশিং তথিবা অসিদি মমানা মীরোল্লিবৈঙেদগী হোরে। মীরোল্লিবৈঙেদা ওইরিবা মপা মমা অদুগী পুক্লিং অমসুং হকচাংগী কিবম অদু অঙাং অমুনা অমুকা কোংদোকই। অদুদগীদি, মীরোল্লিবৈঙেগী মতমদা ওইরিবা মমাগী রাখল অপাম্বা, অমসুং পুকচেল-খোইজেল অদু, অদুগা মমাগী পুন্সিগী লম্বী অদুনস্থ অঙাং অদুবুস্থ শোকহল্লি। পোক্লবা মতুংদা অঙাং অদুনা মমাগী মতৌ তমই, অমসুং অঙাং অসিগী মশা মউ কবা অমসুং চাওখৎপা অসি চহি কয়াগী মতুংদা হায়রিবা কিবম অসিগী মথা পোল্লা চাওখৎলকই।

অসি খঙলবা মতৈ মনাওনা মখোয়গী ইন্দ্রি পেন্নবা মুঙাই-মিন্নরোইদবনি, অদুবু মখোয়না অঙাং পামলবা মতমদঙা তিন্নগদবনি। অস্নুম্না থাজবা অসি এৈনা খ্বাইদগী পঙবনি হায়না লৌই মদুদি, পী-পা তিন্নবা অসি ভুঘা নত্রগা চাবগুম্না পুন্সিগী দরকার লৈবা থবক্তি হায়না লৌবা অসিনি। ভাইবংনা হিংলিবা অসি মচা-মগুগীদমক্তনি, ভাইবং অসি ঈশ্বরগী শান্নকম ওইবনা অমসুং ঈশ্বরগী মতিক মগুণ কোংদোকফম ওইবনা, চাং বাইনা ভাইবং অমা ওইনবগী দমক্তা মীয়োল হেনগৎপগী থবক অসি হস্নবা হোৎনগদবনি। অসি খঙলবা মী অদুনা করিগুম্বা উপাই অমা তৌদুনা মাগী কন্নকপবু খিংদুনা. হকচাং, পুক্লিং অমসুং আত্মাগী ওইবা অকবা অঙাংগীদমক্তা জ্ঞানগী থুৎলাই হাপচিল্লি অমসুং হায়রিবা লৌশিং অসিগী কান্নবা অসি মচা মগুদা শিন্নহৌই।

২১শুবা অধ্যায়

অঙাংগী পোকপা অমসুং অঙাং য়োকপা

হন্থবা থাক্তা লৈবা জীবশিংবা লৈশেমচৈদগী হোনা অঙাং পোকপদা নাবা অসি থঙলমদে, মশা য়াম্না করবা কুপী অমদি মাসগী খোদোক আসগা অঙ্কানি। তশে বস্তু, লৈবাক অয়াম্বদা অঙাং উন্নবা অসি য়াম্না লায়না চঙবা থবক্তি হায়না থমৈ। অরোইবা খুমিং য়োক্লবা কাওবা মখোয়না হোনবা থবক অচুম নোংম্মি অমসুং অঙাং উনবা মতমদা করিগুম্বা অনাবা অমত্তা য়াওদনা অঙাং উনৈ। চাকরীগী থবক তৌরিবী সুপীশিংনা অঙাং হেক পোক্লবা মতুংদা তেংইনা তোইনা থবক তৌবা ঙমই হায়না লৌনৈ।

অছু ঙঙ্গরবদি, মসি করম্না ওইখোকপগে মচুদি অঙাং উন্নবা মতমদা চৈনাখোল কংলবা টাউন অমসুং সিটিদা লৈবী কুপীশিংনা চৈনাখোল খাঙবা তাই। অঙাং উন্নক্রিবৈগী মমাং অমসুং মতুংদা নখোয়না লাইয়েংলিবা অসি করিগীনো?

মসিগী পাওখুম অসি চমই অমসুং অচুম্বনি। ইম্ফালদা লৈবা মীশিংনা মহৌশাগী ওইদবা পুন্সি অমা লেপ্লি। সাধারন ওইনা মখোয়না চান'রবা চিঙ্গাক, মখোয়গী কিজেং, মখোয়গী য়ুমৈ কৈরৈ আসনা হকচাং কনা লেনগদবা মহৌশাগী নিয়ম অছু থুগাই। অমুকন্থু হেন্ন', নোনা মীয়োলবা মরম্না, অঙাং হেক

পোকপা মতু'দস্তু অমসুং মীরোল্লবা মতুংদস্তু মুপা শিংগী কল্লকখম ওইরকই। চায়বদি ইকুই কুইদনা মরক্তা অমুকস্তু মীরোল্লি। ঙসি ঐখোয়গী লৈবাক্তা নহা ওইরিবী লৈশাবী অমসুং মুপী লাক্ষ লাক্ষনা মরাইবক থিরব অমসু যাম্ন হঙ্গোইববা ফিবম অমদা লৈরিবা অ'সনি। ঐগী পুক্লিংদদি, অ'সগুম্বা ফিবম অমগী মখাদা লৈরবা পুন্স অসিদ নোয়োক্তা ওংলিবা অসি লোখোকপা ঙম্লোই। মুপানা হিংচাবগী শ'জং অ'সব হক চংলিবা মথৈদি ঐখোয়গী মুপীগী মুঙাইবগী আশা লৈতে। মুপ অযাম্বনা মরাল অসি মুপীদা পিরি। অদুবু মুপ মুপীগী চাং মাল্লবা মখৌ অসি অমনা অমদা থংজিল্লবা ঐখোয়গী ইশিন নত্তে। ঐখোয়না কত্তবা লৈ চায়বসি খঙই অদুবু মসিবু মাঙহন্নবা করিগুম্বা কাল্লবা অমদি খন্দোক্তে। অরোইবা ওইনা মপুং ফাত্তিরৈঙদা পা-পী ভিম্নরিমথৈ মীরোল্লিরৈঙদা নত্রগা অঙাং হেক উল্লরবা মতু দা ভিম্নবা অসিসু হেক লৈরিবা মথৈ, চৈনাখোল য়াওদনা অমসুং চম্না অঙাং উনবা অ'স অয়ামবা মঙনি হায়বা অসি য়ুমবানবা মীনা খঙজসু। মুপীশিংনা য়াম্না শোক্লবা ফিবম অমগী তৌত্রবা য়াত্রবা মখোনি খন্দুনা মৈনিকুপ্লিরৈঙদস্তু অরাবা থাঙ'ল অদুগা মৈনিংকুল্লবা মতু'দস্তুনি। অদুবু মুপীশিংনা মশাগী অপঙবা অমসুং অল্লানবা ভাবগী সর্নিদা অশোনবা ইশানা মখোয়গী মচাশিং অদু নোংমা নোংমগী তিনজেন কাইজেম্না হিংলিবা অদুদি উবা ঙমদে। করিগুমবা মঙংদা, অসিগুমবা খুদোংথিবা অসি কাউথোকপা অসিনা মুপা মুপী খুদিংগী অমত্তা ঙাইরবা মখোনি! কনাগুমবা

মুপা অমসুং মুপী কাওব্না মখোয়গী মখোয় অ'সবু পাংথোকপা ঙম্লব'দ, মখো'যনা পৃথিবী অসি ঙমখৈ মশক খঙনা য়াংনা থা গৎলে হায়বা খঙগনি। মসিদ' কনাগুম্বা মুপা অমনা অতোপ্পা মী অমগী থুদম দরকার ওইদে নত্রগা ঙাইরোইদবনি থুদম অ'সিনি অশে'বনি।

অচুদগীদি মপুরোইবা অমগী ইহান হানবা ভোগদবা মখোদি মাগী মুপীনা হেক মীরোলবদগী মুপীগা তিন্নবা অসি থাদোকদবনি। মসিগী মতুং ইন্নকইবা থা মাপল অচুগী মরুংদা লৈবা দায়িত্ব অ'স মুপীদা য়ম্না অরাবা অমসুং অচোবনি। মুপীবু খঙহনবা তাই মচুদি শোক্লকদবা অঙাং অচুগী লমচৎ শাজৎ অচু অশেংবা মতম অ'সদা মুপীনা লেপ্লিবা পূ'ন্স অসিদা লৈ। মাগী থম্মোই অচু অকবা অমসুং অরেম্বা য়াথন্না পিক থলহনগদবনি অঙাং অচু য়াথল অমরোমদনা অয়ানবা অমসুং অতৈ ভূট প্রেতকী য়াথল খল্লবদি মাগী মচা অচুনা শোয়দনমক মচু চেনগনি। মসিদগী হায়রিবা থা মাপল অসিদা মাগী পুক্নিং অচু অকি অথঙ অমসুং মুংনাংবা থাদোক্তুনা অকবা থবক্তা লেপ্তুনা নোমগদবনি, কত্তবা য়াথল অমসুং ইহুলগী কা পিরোইদবনি, শেংদবা অপুম্বা পুন্সি অসিদা বিদায় পিগদবনি অমসুং মিকুপ অমা কাওবা অতনবা য়ারী নত্রগা থবক্তা মতম মাঙহনলোইদবনি। অসিগুম্বা মমাদা পোকপা অঙাংনা মহাকপু পুকচেল চাউহনবা অমসুং থৌনা কবা ওম্মোইদবগে ?

অওইবদি মীরোলবী মুপী অমনা মাগী হকচাং অচু পুক্নিং

গুম্না শেংনা থম্নবা হোৎনগদবনি। অশেংবা চুংশিং ময়াং কাইনা কংনবা হোৎনগদবনি, য়াম্না থুনা ডুমগদবা চিঙ্গাক চাহুনা অশেংবা অমস্তুং অহাওবা চিঙ্গাক চাগদবনি। মহাক্না চিঙ্গাকী অমস্তুং হকচাংগী দরকার ওইবদা পুক্লিং নিংথিন, চংলবদি, মথোয়না ডাক্তর থিবগী দরকার শুকলৈ লৈতে। মহাক্না মাংবা য়ৈথৎলবা চোরকোন থাও অসি চিঙ্গাক ওইনা চাহুনা চাং হেনগৎনবা হোৎনগদবনি। ওশিংবা অমস্তুং ওবদা চিনি অঙোবা হাপ্তুনা ঈশিংদা lime য়ানশিন্দুনা থকদবনি। মরু মরাং অমস্তুং কন্দিমেন হৈ-শিংনা থাদোকদবনি। মীরোল্লিবা তুপী অমনা কৰগুম্বা অপাম্বা অমা লাকপা মতমদা খুনসগী ঈশিং তিংবা অসি শিঙ্গিন্নহুনা থিংননবা হোৎনগদবনি। মসিনস্থ মাগী পাঙ্গল অমস্তুং জীবন শক্তি হেনগৎহনগনি অমস্তুং অঙাং পোকপগী চৈনাখোল লৈহন্নোই মাগী ঘপাম্বা অহু হান্নবা মমু থুদেক্তুনা অমস্তুং মশানা ওইরিবা অপাম্বা অপুম্বা নমথচুনা মাগী পুক্লিদা শান্তি পীবা ঙমই। মমানা মাগী গর্ভদা লৈরিবা অঙাং অদু মতম পুম্বদা নিংশিংগদবনি।

হায়রিবা মতম অসিদা মপুরোইবগী মথোদি মাগী তুপীপা শম্নবা থাদোকতুনা মাগী তুপী অদুবু হন্নাওহনবা য়াবা অমস্তুং. তুঙাইহনবা য়াবা অসিগুম্বা শাজং অমা চৎকদবনি। মহাকপু হমুং মন্নুংদা য়াম্না রাবা থবক নে ৰদগী পোখানব হোৎনবিগদবনি। অমস্তুং মতুং ইন্দুনা তুমিৎ থুদিংগী অহাংবা মফমদা হরু চাহন্নবা হোৎনবিগদবনি। কৰগুম্বা উপাই অমত্তনা মাবু হিদাক নত্রপ ময়াই কায়া-পোং পীজরোম্দবনি।

অঙাং চেকশিনবা

মকম অসিদা ঐখোয়না মাইবী নত্ৰগা মাইয়োক্নবা অমগী মখোবু শম্নোক্না ইত্ৰে অতুবু অঙাং অত্তুনা পোক্লবা মতু দ করি ভোবা গোনবগে হায়বা অদুদি অঙাং অদু নিংথিনা হাকশেনবা তাই। মম অমবু মৈনিং কুম্লিংউদা অমম্বা কাদা থমদুনা অমস্তুং তু শিৎ তু'শা চংতন্দবা মখৈ অপিকপা কা অমদা থম্বা অতুগা অঙা উনবা মতু দা অমোংপা মকমদা মৈক্তু অমগা থম্বসি কয়াদা হকচাং শে কুবগী মশক্নো হায়বা অসি লাইরিক পাব-শিংদা মথক্কী হেথিবা মচাক ময়াম অদু অমুক হন্না লিরুবগী কন্নব লৈতে। মসিগী চংনবী অসি পারি পুরি ওইজরবস্থ খুদোংথিবা কয়া লৈতবা নত্তে। নংথমগাদ মমাবু করিগুম্বা কখোয় অমনা নত্রগা হকচাং শাগৎপা য়াবা উপাই অমা লাইজদুনা মশা হ হন্নে'হৈদবনি হায়বা অসিদা চিংনানিঙাই লৈত্রা? কা অত য়াম্না হংমল্লবদি মৈক্তুগুম্বা অমা শিংজম্নগনি, মপান্দা মৈ থাগংতুনা মৈথু য শুত্রবা মতমদা কা মমুংদা পুশিল্লকদবনি। অমস্তুং মতু কাওবদা মৈ অত্তু মথানা তুম্লিবা খুদা কাংপোল অতুগী মথাংদা থমগাদবনি। ঈশিং অশাব লৈক্ল কমু দা শিজন নত্তুনা মশা শাগৎনবস্ত য়াই। অঙা উম্নরব মতু দা কি অমসুং থানিঙাই অপুম্বা শুদোক্কদবনি অমস্তুং শুত্রিবা মথৈ অমুক শিজিম্নবা য়াদে।

অঙাং অহুনী মশাকবা অসি মমাদা লৈবা মরম্না মাগী চিজক অমস্তুং পেল্লবা কৈদাদ য়াম্না চেকশিন্না য়েংশিনবা তাই।

লফোই অমস্তুং চোরকোন থাওগুম্বা হৈ-রাগা লোয়ননা গেছু চারবদি হকচাংগী মৈশা মতিক চানা লৈগ'ন অমস্তুং ম'তক চানা কনগনি অমস্তুং শঙ্গোম মতিক চানা পাজগদবনি। চারকোন থাও পিজবা অসিনা মমানা খোমদা দরকার ওচবা মচাক অচু ফংবা ঙমগ'ন। অঙাং অচু মশা কত্তবা খোক্লগনা মমাগী হকচাং অচু নিংথিনা য়েংবা ঙাই। অঙাং অমা হিদাক থাবা হায়বা অ'স অঙাং অচু হাৎপগা মাঠৈ মরমদি নোরিবা অঙাংগী হাকচাং অচুনা হিদাক অচু তুম্বা ঙমদচুন হুগী মশক ওইবা ফল ফংই। মসিদগী হিদাক অচু মমদা থাগদবান হায়বা কারবা মচাক অচু মমাগী মখোমগী মতে'না মচাদা শিজিন্নবা য়াই। মহৌশানা ভৌবগুম্না, অঙাং অচুনা মাবা থোক্লবদি লোকথুংবা নত্রগা পুক্কী লাইনা লৈরবা, মসিদা পে'ইনা মীপাহ'নঙাই লৈতে; ঐখোয়না নোংমা নত্রগা নিনি ফাওবদি অনাবা অচুগী হোরকফম অচু থিবা ঙাই অচুগা মচু মরু ফংনা মুথৎকদবান। মসিদা মিপাইবা অমস্তুং কিবা অসিনা অনাবা অচু হেন্ন কৎচন্দে

অঙাং অচু শোয়দনা ঈশিং লুম্বু লুম্বু শাবদা ঈরুজবিগদবান। য়ারিবা মথৈ ফি শিজিন্নরোইদবান, মরমদি থা থরা ফাওবদি ফি খোনবিদবা কৈ। অঙাং অচু অপাবা, অমোনব', অঙোবা ফদক্তা হিপহল্লগা অরুম্বা ফি অমনা শুপচিনবিগদবনি। মসিনা ফুরিৎ লিৎতবগী কারবা অচু ফংবা ঙমগনি, ফি মোৎহন্দে অমস্তুং অঙাং অচু মশা মউ ফহল্লি অমস্তুং কলহল্লি। মরিখোক্লা থুপচিল্লবা ফিজেৎ অমা অঙাং অচুগী খোইদা থমগনি অচুগা

লোংহন্দনা খম্বা য়ানবা করিগুম্বা কিজেৎ অমনা কাগনি। খুাংদা লং কিহুনা মহুবু কানবা গুরুগী অকোইবদা য়াম্নুহুনা কি শোক-হনবা অাস হকচাং য়াম্না শোকই। খুাংগী মরি অহু কোমহৈন-গদবনি খুাংগী মচি অহুখৈ চোংহল্লবদি নিংথিনা নিকথোক্লবা য়াম মকুপ তপ্পা তপ্পা খোম্বসু য়াই।

মমা অহুনা মচা পিথক্লবা মখোম হেক থোক্লিবা মখৈ, অঙাং অহু মমাগী মখোমতা পীথকদবনি। অহুবু মমানা মখোম থেংক্ত্রবা মতমদা অঙোবা গেহু অহু নিংথিনা মকুপ তানা ভকথোক্লব। মতুংদা ঈশং অশাবগা খোইহিগা নক্রগা চিনি অঙাংবগা য়ান্নহুনা শঙ্গোমগী মহুত্তা পিথক্লবা য়াম্না কান্নবা কংই। লকোই তখাই অমনা নিংথিনা মেৎখাইরগা চোরকোন থাও চামচ মচা অমগী তংখাইগা য়ান্নরগা পিথক্লবসু খোইদোক হেন্দোক্লা কান্নে। মণগী শঙ্গোম শিজিন্নবা তারগনা, শঙ্গোম শরুক অহুম ওইরগা ঈশিং শরুক অমা ওইবগী চাংদা য়ান-শিন্নরগা হেক শাবা ক.ওবা লোন্নগা অমসুং চিনি অঙাংবা থরা য়ানশিন্নগা পিথকনি। চিনি অঙাংবগী মহুত্তা অঙোবা শিজিন-নরবদি হকচাং মাংই। অঙাং অহু অসুম অসুম হৈ চাবা হৈনহনবা তাই হায়রবদা হেক হোরকপদগী মাগী ঈহু শোংহন্নবনি অমসুং মুপা ওইনা অমসুং ইরং লংনা শেন্না হোগৎলক্লবনি। অঙং অহু ময়া হৌজিহৈদা নক্রগা ময়া হেক হোবগা, চাক মনামশিং অমসুং হরাইবু পীজরিবা মমা অহুনা মচাবু য়াম্না মাংনবা শিন্নবনি। হায়রহুনা কান্নদ, কোকি অমসুং চাদি লংথোকখিগদবনি।

অঙাং অদুনা চৎপা ওয়া চাউরবা মতুংদা, কুর্ট অমসুং মতুগুম্বা কি শেৎহনগদবনি অদুবু মনিং মখা তম্বা চৎচবা ওয়বা মখোওদা করিগুম্বা অমত্ত' তোংহল্লোইদবনি। খো উপ শিজিন্নবা অসিনা ঈ মনিং তম্বা চেনবা অত্থ থিংই অদুগা অউইবা খোং অমসুং খো শা ওইহল্লকই। অঙা' অমবু মুগ কি খোনবা নত্রগা মরি কাবা কিজেৎ অমসু' টুপী অমগা কোট উপহনবা, অমসুং লৈতেং কয়া খোনজিনব' অ'স চাওখত্তবা চৎনবিনি। মহৌশা লাইরেম্বীনা পীবিরবা কজবা আসবু হেন-গৎহনবা নোক্লিংবা উপাই শিজিন্নদুনা চ নবা অমা হেংলোক্লবা অসিনা ঐখোয়গী নাপল অমসুং অপাংববু শকখে ল্লি। ঐখোয়না মসিমন্থ নিংশিংবা তাই মতুদি অঙা' অমগী মৈ অসি পে কপদগী হৌই অমসুং মমা মপানা খাইদগী হেন্না কাওবা পীরি। অঙাংবু কিহনবা অমসুং দণ্ডি তোবা অমসুং চাক পিজদুনা য়ারকপগী চৎনবা আস মহৈনা নিয়মবু য়রৌহনবনি। কুইরবা প্রভাব অথবা হায়, "মপানা মপা, মচানা মচা." মরম অসিনা অহল লমনগী থুদম অমসুং চংনবি অদুনা মচাগী লমচৎ শাজৎ তত'ইক্কদনা শেম্মী। মখোয়নবু শোস্থরক্লবদি মচা মশুশিং অদু শোস্থরকই অমসুং আসুং পংথরকই; মখোয়না চিরোন খায়র ন তৌরবদি মচাশিংসু মখেয়গী মতৌ তমগদৌরিবনি। মখোয়না খোনথি শিজিন্নরব'দ, মচাশিংসু তঙাইকদনা মতৌ তমদুনা কত্তবা লমচৎ শাজৎ অমা শেমগৎলকই। তশেংবদি অঙ' না মমা মপাগী থুদমবু মতৌ তমদবা মীওইবগী থবক্তা লৌকম অমত্তা লৈতে।

অহু ওইরবদি ঐখোয়না উরে মহুদি য়াম্না পুঙমগ্রবা দায়িত্ব অসি মপা মমাগী লোংজুমদা লৈরে। মুপা অমগী মখোদি মচাবু পুকচেল শেংহনবা অমসুং অচুম্বা চৎপা অমসুং মানা লৈরিবা সমাজ অহুদা লৈত্তেং অম। ওইনা পুখোকপা য়ানবা অসিগুম্বা শিক্ষা পীবা অসিনি। শা-ঙাশিং অমসুং মনা মশিংগী লৈবাক্তদি মচাশিং অহুগা মপাশিংগা চপ মান্নে। মীতনা মখোশা লাইরেম্বীগী নিয়ম অস থুগাই। ধর্ম্ম চেনবা মপা মমাদা অশোয়বা মচা পোকপগুম্বা নত্রগা মশা ফবা মপানা শোন্দম নাতম্বা মচাশং পোকপগুম্বা ওয়বা থবক ভোরিবা অসি মীওইবগী মরক্তা উবা ফংই। ঐখোয়না মপা মমা ওইবা ভবগী অফবা থাক্তা লৈত্রিবৈগী মতমদা নৌনা মপা মমা ওইরুবনা ঐখোয়না য়াথল থন্দবা মী ওইবগী মরম্না থোকইবনি। মচা-শিংবু য়াম্না লেম্ন তম্বিবা অসিনা মমা মপাগী অশেংবা মখোনি। মপা মমা অনিমক য়াম্না মপোং চেৎপা শিক্ষা ফংবা মী ওই-গদবনি হায়বসি মসিন তাকই। মপা মমা অহুনা অসগুম্বা মহৈ-মশিং অসি য়াংলবা অমসুং মখোয়গী মতিক চাদবা অহুবু থঙজরবা মতমদ, অশেংবা নাওকোনফমদা মচাবু শীন্নখোকপা অসিদা মখোয়গী মখোনি। মখোয়বু মহৈশিংদা ইচম চম্না থারগা য়াম্না য়াংবা লিচৎ শাজৎ পুরকনি হায়বা অসিদি য়াম্না পঙবা য়াথম্ন। স্কুলগী পীরিবা শিক্ষা অহুগা য়ুমগীগা চান্নদবা থোকপা মতমদা, অঙাং অহু চাউথৎপা ভবগী ভাব লৈত্রে।

মথক্তা খন্দোক্তুনা তা ক্লব: আসগুম্না অঙাং অ গী শেবা শিক্পা অসি হেক পোকপা মতমদ হারবদ, মরুওইব জুন অসি মখোয়না শান্নবদা পীবা ওমই। ভশেংবা মাস মহৌশাগী চংনবিনি অঙাংশিংবু স্কুলদা থাবগী চংনবি অসিদি ওরাংগী অদু শিংহনবন। মখোয়গী মখো অহ মপা মমানা মশাদা মখোয় মশানা তৌহল্লবদি, অঙাংশিং অদুনা চাওখৎপা য়াবগী খুদোংচাবা লৈরোই। অদুবু ভশেংবদি ঐখোয়না অঙাংশিংবু লাইকদিবীদোন খন্দোকই ঐখোয়না মখোয়দা কি-য়োল অমসুং মণিমুক্তা থোনজিল্লি, ঐখোয়না মখোয়দা কখোক-হৈবোক পীজহনা মাঙহল্লি অমসুং থেমদুনা অমসুং পোপ পোপ ফু বহুন মখোয়বু মাঙহল্লি। ঐখোয়না মখোয়বু লাম্না হু শিরুবা মরম্না মখোয়না চংলিবা লম্বীদা য়েংশিন্দে ঐখোয় ইশামক অরিকপা, ইাম্রু হুওাইগনবা, পুকচেল শেংবা অমসুং থোশাদবা মরম্না ঐখোয়না চংলিবা লম্বীদা ঐখোয়গী ইচাশিংনা ঐখোয়গী লম্বীবু ইন্দবদা ঐখোয়না থোইনা ওক্তে অমসুং ফত্তবা য়ুম্প্যাং তান।। অশোনবা অমসুং লমচং য়াওদবা ওইরকই। অশিংবা নাওকোনবশিংনা মচাশিংগী মরমদা হিরম অসিদা মুমা থনসম্নু মরমদি মখোয়দা ঐখোয়গী তুংগী লাইবক লেপ্লিবনি।

২২শুবা অধ্যায়

শাজেল

হকচাং শাজেল অমি ঐশং মুংশিৎ অমসুং চিঙ্‌াকশুম্না য়াম্না কায়থ্‌রবা পোংনি। চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌদবা মশা কব। ঙমদে হায়বা অর্থ অসিদনি। শাজেল হায়রগা ঐখোয়না হন্নাচাবা নত্রগ হোকি, ফুটবল অমসুং ক্রিকেট শান্নবা থঙমদে, হায়্‌রবা য়াহৈ অসিগী অর্থদা ঐখোয়না পুক্লিং অমসুং হকচাং থবক অপুম্বা য়াওশিনবা য়াই। চিঙ্‌াক্না তৌবশুম্না হকচাং শাজেলনা পুক্লিং অমসুং হকচাংদা য়াম্না কান্নে। হকচাং অসি শোক্সবশুম্না হকচাং শাজেল য়াৎলবদি পুক্লিং শোক্লি, অশেংবসু অশোনবা পুক্লিংদি লাইনা লৈবমি হায়না লৌগনি। য়াম্না শান্নবা হৈবা মী অমনা মহাক শুক্তি হৈবা মীসু ওইসনু মাগী পুক্লিং অছু থোনা লৈত্রবদি, মহাক মশা তশেংনা করে হায়বা য়াদে। মথক্তা শন্দোকখিবশুম্না, "অফবা হকচাংদা অফবা পুক্লিং" অসিতনা হকচাং ফবগী অর্থ লৈরে।

লবুক্তা থবক শুরিবা

কয়াম্বা শাজেলনা পুক্লিং অমসুং হকচাং অনি অসিবু চপ মান্নবা থম্বা ঙম্বগে? তশেংবদি মতম অমতদা পুক্লিং হকচাং অনি অসি চপ মান্নবা থবক্তা শিঞ্জিন্নগদবনি হায়বসি মহৌশা লাইরেম্বীগী নিয়মনি। মালেম অসিদা লৈরিবা মুপা অয়াম্বনা লবুক্তা থবক শুদুনা হিংলি। লৌমিনা কাংলগুমবা অমা তৌদুনা

থবক কয়া শুবা তাই, মরমদি মাগী শেংনচানবা ভাগ্গনবা নোংমদা য়ামত্রবদা পুং ৮দগী ১০ কাওবা নত্রগা করিগুমবা মতমদা অসিদগী হেনবা কাওবা থবক শুবা তাই! মতিক চাবা লোমী অমনা মাগী অকবা থম্মোই অমা লৈত্রবদি থবক নিংথিনা শুবা ঙম্মোই। মানা লোউবগী অকুপ্পা মরাম অহু নিংথিনা পাংথোকপা তাই। মহাক্না হায়, ঋতুগী মরমদা নিংথিনা থঙবা তাই সুমৎ, থা, থরানমিচাকী থোঙচৎ ফাংবা মানা থঙবা তাই। হায়রিবা হিরম অসিদদি থরাইদগী মতিক চারবা মী কাওবা লোমী অমনা মাইথিবা পীবা ঙমগনি। হৌজিকী মতমগী পুন্সিগী মওং অসিস্থ অথিংবা লৈতনা হেনগৎলক্লিবা মীশিং অসি থিংনবা হোৎনবদা থবক কয়া পায়থৎপা তাই। হায়রিবা মরমশিং অসি নিংথিনা থিজিল্লবা অমস্তুং ফজনবু নৈনরবদি সমাজগী লমচৎ শাজৎ অসি শোয়দনা বাংখৎলকনি। হি চা য়াইতম্বা কাংবুনা মসিদা থোশাত্রবা অমস্তুং থুংশেমকী নিয়ম্না জয় ওইরবদি লমচৎ শাজৎ মাঙবা নত্তনা করিগুম্বা ফল অমত্তা লাক্লে ই।

হৌরকফম কয়াদগী হায়ন চোকথবা অমস্তুং পংথরবা সমাজ অমনা থুংশেমগী নিয়ম অসিবু শিজিন্নরবদি হেন্না পঙথরগ'ন। থুংশেমগী 'নয়মবু থরাই ইতাতাদনা য়াথোকপা অমস্তুং অইবা মত পীশিল্লবা মীশিং অহুনা হিরম অসি অমুক নৌনা নৈনদবা ঙম্মোই অমস্তুং মথোয়গী লমাঙবা নিয়ম অহু মাঙহন্দুনা ব্রহ্মচর্য্যবু য়ুম্বা'ল্লবা অমস্তুং য়ুম্বাল্লিবা মীশিংদা থঙহনব তাই। মসিতনা মীশিং হন্থনবগী লমবা অমস্তুং অশেংবা নিয়ম্নি।

লৌউবা মী অমনা অকোয়বদা, লৈরিবা ফিবমশিং অদু নিংখিনা খণ্ডবা ওমই। মুমিদাংগী থৱানমিচাক য়েংলগা মাইকৈ পুম্নমক লেপ্পা ওমই অমসুং শা-ঙা উচেকা শাজং কয়া য়েংলগা অচৌ অচৌবা রারী কয়া লিবা ওমই। খুদম ওইনা করিগুম্বা মথল খরগী উচেক্কা পুন্না লৈদুনা খোঙলবদি নোং ভাগনি হায়বা ওমই মাগী দরকার ওইরবা থবকী ফিবম অদুগী মরমদা তৌবগুম্না নোংথক অমসুং পৃথিবীগী কাওবা হায়বা ওমই। মখোয়না মচা মশু য়ে'ক পাকলিবা মরম্না ধর্ম্ম শাস্ত্র নিংখিনা খণ্ডই। পাক্লবা অভিয়াগী মথাদা থবক শুবা মরম্না ঈশ্বরগী চাওরবা মগুণ অদুবুসু খণ্ডবা ওমই।

অদু ওইদুনসু মী অপুম্বা লৌউবা নত্তে। অদুবু ঐখোয়না লৌমীগী পুক্সিগী শন্দোক্না হায়খ্রে, হায়বদি মসিনা মহৌশাগী ওইবা অশেংবা পুক্সিনি হায়বা আস ঐখোয়বু খণ্ডহল্লি। ঐখোয়না হিরম অ'সিদগী থাদোক্লবা হোৎনরিবা মখৈ ঐখোয়গী হকচাং আস ফরেই। নোংমদা ঐখোয়না য়ামত্রবদা পুং ৮দি থবক শুগদবনি হায়বা অসি লৌমীগী পুক্সিদগী লাক্লবা খণ্ডবা ওমই অমসুং ম'সিদা পুক্তি'গী থবক য়াওই।

ক্রিকেট অমসুং খোঙগাওবী

লল্লোনবা অমদি কমশু শুবা মীনা রাখলগী থবক তৌরিবা মীওইশিংনা মাগী মাগী থবক শুরিবনি, অমসুং মখোয়গী থবক অসিনা নাকল অমত্তদা চৎপা অমদি মতিক চামনদবনা হকচাং শাজেল কৌবা য়াদে।

নোংচুপলোমদদি অসিগুম্বা অশিংবা মীশিং অসিনা ক্রিকেট মক্সগা খোঙগাওবী শানবগী নিয়ম অসি হৌদোকই। অমস্তুং অসিগুম্বা অ'পকপা থুংশান্না অসি কুম্মৈগুম্ন। অমস্তুং অসিগুম্বা ময়াম পুনবদা শাগ্নে। পু'ক্লুংগী থবক অসি হায়রুরবদি লাইরিক পাবগুম্বা অসিদি পু ক্লু'গী অরাবা অমত্তা পীদে হায়না লৌনৈ। হায়রিবা থুংশান্নশিং অ সনা হুকচাং শাজেল ওইহল্লি হায়বা অসিদা খোইনা চিংনিনিঙাই ওংদে, অদুবু মখোয়দা পু ক্লুংগী শাজেল অসিসু চপ মান্নবা পীপ্রে হায়বা অসি হংবা য়াবা ব্রাহং অমনি। খোঙগাওবী অমস্তু' ক্রিকেট শান্নবা ফরবা মীনা কদাই কাওবা পু'ক্লুংগী অখোংবা শক্তিন' শান্নবদা অখোইবা মনা তানপ্রবা, ভারতকী নিংথৌ মচাশিং অদুনা পু'ক্লু'গী থুংলাই অমা উবা ঙম্বগে? অত্তে প্রা অমরোমদনা য়াম্না তৈশি'লবা মী কয়ানা শান্নবা অ সবু য়াওবগে? পুক্লিংগী শক্তিদা অখোইবা ওইরবা মীশিং অদুনা হায়রিবা থুশান্না অসি ইয়াও য়াওদে হায়বা অসি ঐখোয়গী লৌশিংনি। ইংলণ্ডগী মীশিংনা শান্নবা অসি পানই, অদুবু কাওরবা কিপ্লিনা প্লেয়ারশিগী পু'ক্লুং শক্তিদা ইথা থাজদে।

অদুবু ভারত হায়বা মফম অসিদদি, ঐখোয়না ই.তাপ তোপ্প লম্বী অমা থম্নবা উরে, ঐখোয়গী মীশিংনা অরাবা থবক তৌই অদুবু হুকচাং শাজেল থরত্তা তে'দুনা কান্নবা পীদে। মখোয়গী হুকচাং অসি কা হেননবা। পুক্লিংগী থাক্না নোইহংলে মরম অ সনা মখোয় অসি লাইনাগী চাকতাফম ওইরে।

পৃথিবী অসিবা মখোয়গী থবক্তা কান্নহনগনি হায়না আশা তৌন-রিবা মতম অসিদা, মখোয়ন পুন্সিচুপ্পা বিদায় তৌই। ঐখোয়গী থবক অসিদি হকচাংগী নত্রগা পুক্কি গী ভাক্তসু ওইরোইদবনি। অদুগা মতম মতমগী ওইবা রুভাইবা মথলগী থবক্তসু ওইরোইদবনি। পুক্কংদসু হকচাংদসু খ্বাইদগী নপাঙ্গল পীবা ভম্বা অদুতনা ঐখোয়গী শাজেল ওইগদবনি, অসিগুম্বা শাজেল্লা মুপা অমবু তশেংনা মশা কংল্লি, অমসুং অসিগুম্বা মী অসি লৌমীনি।

ইংখোল কোইবা

অদুবু লৌমী নত্তবা মী অদুদি করি তৌবা তই? ক্রিকেট কুম্বা মপল শাজেল্লা আসনা পীবা শাজেল্দি মতিক চাম্লে, অমসুং করিগুম্ব থরসু হাপাচনবা কৈ। সাধারন মীওইশিংগী খ্বাইদগী কবা পোত্তু য়ুময়াদা ইংখোল অমা থম্বা অসিনি, অদুগা মুখং খুদিংগী মাসিদা চাং নাইনা থবক শুগদবনি। কনাগুম্বা থরনা হংবা য়াই, "ঐখোয়না লৈরিবা য়ুম অদু ঐখোয়গী নত্রবাদ ঐখোয়না করি তৌবা তাবগে?" হংলিবসি অপঙবা রাংংনি. মরমদ য়ুম্বু ওইগে ওইসনু ওইরোই তোকসনু, মাগী ইংখোলদা খোইদুনা কহনববু কনানা য়েংকদোরিবনো? ঐখোয়না কনাগুম্বা অমগী ইংখোলবু তরু-তম্নানা থম্বদা মতেং পাংলে হায়বা অসিগী রুভাইবা রাখল্লা পেনখোকদবানি।

হরাচাবা

হায়রিবা শাজেলশিং অসি তৌনবা মতম লৈত্রবা মীশিং নত্রগা মাস পামদবা মীশিং অদুনা, হকচাং শাজেলগী মথংদা

খোঙনা চৎপা অসিনা খ্বাইদগী ফববা শাজেল্লি। মসিমু শাজেল-শিংগী মহারাণীনি হায়না শেংনা শন্দোক্লা তাকই। ঐখোয়গী সাধু অমদ ফকিরশিংনা কাংলুপ অমা ওইদুনা কল্লিবগী মরমদ মখোয়না লৈবাক অসিগী চিদাই অমদগী চিদাই অমদ খোঙনা চৎপগী মরম্নি। কাওরবা আমে রকাগী লাইরিক হৰা খো-রিউনা হরাচাবগী মরমদা হকচাং শাজেল অমনি হায়না শেংনা ইরি। মচুংদা ফমদুনা অমসুং মপান খোক্লনা লৈরিবশিং অদুদি মশা শোনবগুম্না অদুম শোনগনি। মহাক মশাগী লোশং অদুদা খিন্দুনা তাক্লবদি মাগী থবক অমাম্বদি মহাক্না হরাংবা কল্লা চৎলিবৈগেদা, নিংথিনা ইদুনা থমই মহাক অসি হরা চাবদা কল্লবা মীনি, পুংদা মাইল মরি নত্রগা মঙ খোঙনা চৎপা অসিদি সাধারন মীনা চৎপগুমনি। ঐখোয়না হকচাং শাজেল পাম্বা অসি অসুক্কী মতিক কল্লি মদুদি করিগুম অমা ওইদুনা ঐখোয়না শাজেল অসি থাদোক্লোইদবনি। হকচাংগী অকনবা শাজেল য়াওদবা মতমদা ঐখোয়গী পুক্নিংগী থবক অসি কয়াদা শোল্লবা অমসুং তমথিগ্রবা হায়বসি খোইনা শন্তব ওমদে। হরাচাবনা হকচাং কয়াং অপুম্বা লেংওংহল্লি অমসু ঈগী ইথেল অসি য়াম্না হেৎনগৎহল্লি, মরমদি ঐখোয়না কল্লা চৎলি, অশেংবা মুংশিং থবোম্বীদা হোনজিল্লি। মহোশা লাইবেম্বীনা পীবা খ্বাইদগী মুঙাইবা অদু ফবা ঙমই হায়ব মুঙাইবা অসি মহোশা লাইরেম্বীগী পাক চাওবা শক্তি অসি উরগা খ্বাইদগী গুঙাইবা ফাংই। লম্বী অথুবদা নত্রগা সহরগী লম্বীদা মুমিৎ খুদংগী

হনজিন হনজিন চৎপা কত্তে। ঐখোয়না মহৌশা লাইয়েম্বীগী কজববু চাং য়েংবা লবুক অমম্তুং উমংদা চৎকদবনি। মাইল অমা অনি চৎপা অসিদি হরাচাবা শুকনৎ নত্তে, হকচাং শাজেলগী ওইনা নোংমদা মাইল তরা নত্রগ৷ তরাদিখোই কাওবা দরকার ওই। সুমিৎ থুদিংগী অসুম্না তৌবা ঙমদকা মীনা য়ামত্রবদা নোংমাইজিং সুমিত্তা চৎপা য়াই। মতম অমদা অমাংবা য়ৈথৎপা লৈরবা মী অমনা হিদাক লৌবা ডাক্তরদা চৎলম্মী। অদুবু নোংমদা য়ামত্রবদা থরা থরা হরাচাবা চৎনবা পাওতাক পীরম্মী। অদুবু মহাক হরাচাবা ঙমদনা হকচাং শোল্লি হায়রম্মী অদুদগী ডাক্তর অদুনা মাগী গাড়ীদা হাপ্তুনা অনাবা অদুবু পুবিরে। তৌগে হরবা অমা য়াওনা মহাক্না মাগী চৈদু হুনখরম্মী, অনাবা অদুনা ব্যবহারগী মশক ওইনা চৈ অদু থুম্নবা কুমখরম্মী। ডক্তর অদুনা অনাবা অদু ঙাইবা তৌদনা গাড়া থোরম্মী অদুগা অনাবা অদুনা গাড়ীগী তুংদা তপ্না তপ্না চুম্নরম্মী। অনাবা অদুনা য়াম্না শাংনা চৎলে হায়বা অসি খঙবদগী অনবা অদুবু মাগী গাড়ী মতুংদা তোংখৎহল্লে অমসুং অনাবা অদুনা খোঙনা চৎপা ঙমনবা উপায় থিবনি হায়না মত্তোন্দা শন্দে ক্না তাকপ্রে। অঙাং অদু তানজ অসিদা চাক লাম্বা ফাওরম্মী, মহাক্না ডাক্তরগী পাউতাক অদু খঙদুনা চৈগী থোদোক অদু নিংথিনা খঙলে। অদুগী মতুংদা মহাক্না ময়মদা অহাওবা চরা অমগা চারে। মাংবা য়ৈথৎপা অমসুং অসিগা মান্নবা লায়না লৈরবা মীশিংনা মশানা হোৎনজগদবনি অমসুং

হরাচাবগী কান্নবা অসি হকচাং শাজেল অমগুম্না কাম্নৈ হায়বা শোয়দনা ভাব তাগনি।

মী অমনা থবক কয়া য়াম্না তৌরবগে হায়বা খঙদনা, কনাগুম্বা অমনা হকচাং শাজেলগী মতম কাইথোকদবনি, নোংমদা মী অমনা চাক চাবা কাওদবগুম্না। মসি ঐগী নোঙ্কপা রাখম্মি মহুদি কনাগুম্বা অমনা থবক শুবা শক্তি লোথোকপদি লাইরক্নুনা থবক শুবা ওবগী শক্তিবু হেনগৎহল্লি।

হৌজিক্কী মীয়োল অসি মশা চবেৎ চবেৎ লাওই, শোল্লি অমসুং য়াম্না ফত্তে। মখোয়না মতিক চানা শাজেল তৌদুনা হকচাং উইহনগদবনি। য়াম্না শানা হরাচাবা চৎপগুম্না শাজেল অসিসু য়াম্না কান্নৈ। জিমনাষ্টিক অমসুং মসিগা মান্নবা শাজেলশিং অসিসু কৈ, হকচাং শাজেলগী মতেংনি অদুগা মখোয় অসি হরা চাবগা লোইননা পুম্না তৌবসু কৈ মখেয়না হরা চাবগী মহুত্তি নত্তে, হরাচাবা অসিদি শাজেলশিংগী নিংথৌ মচানি।

প্রণায়ম

প্রণায়ম অসি লাইবগী মতিক কান্নৈ। ঐনা তোঙন তোঙানবা আসন অমসুং কুম্ভগী মরমদা নৈননিংদে। মখোয় অসি কান্নদে হায়বা অসিদি ঐনা হায়নিংদে। হায়রিবা আসন অমসুং কুম্ভ নিংথিনা তাবা অসিনা মীওইবগী পুক্সিদা য়াম্না কান্নবা তৌব ঙমগানি হায়বা অসি ঐনা নিংই। ঐখোয় স্বর নিংথিনা হোন্দুনা থবক চাওথোকহনবা য়াবা কুম্ভ অমা ঐখোয়গীদমক্তদি মতিক চাগে।

হকচাং শাজেল তৌবা

মসি ঐবা নহারোল থুদিংদা তৌগদবনি হায়নিংই, প্রণায়ম অসি হকচাদা য়াম্না কান্নবা শীবা শাজেল্লি, নিংথিনা হৈশিংবা অমগী মথাদা হোৎনরবদি। অদুবু মসিনা নশা নশাবু নমথাক তৌগনু। হায়রিবা শাজেল অসি তৌরিবা মীনা হকচাং অমসুং মসিগা মরি লৈনবগীদমক্ত তৌগদবনি। মখোয় অসি আত্মাগী কান্নবা লৈ হায়বা অসিদনু থোইনা চিংনিংঙাই ওইদে। অদুবু ঐখোয়গী মীয়োলশিংবু যোগাসন তৌহনা আত্মগী কান্নবা ফংনবগীদমক্তা তৌবদি শামদে। হৌজিক্কী মতমদা অসিগুম্বা অসি হকচাং শাজেল তৌবগী মহুত্তা থম্মোই শোক্না লাইশোনজবা অসিদগী লাকই। অমসুং হায়রিবা আসন অসিগী মতেংনা আত্মাগী জ্ঞান তানগে থল্লিবা মীনা হায়রিবা হিরম অসিদা য়াম্না হৈশিংলবা গুরু অমা দরকার ওই। ঐনা মী কয়া মসিগীদমক্তা থিরুরে অমসুং মাই পাকপা ঙমদে। মসিমা ভারত্তা মত্তিক চাবা হঠ য়োগি লৈতে হায়বা নত্তে, অদুবু ঐগুম্বা য়াম্বা হিরম অসিদা খোয়াংলবা মীনা মাই পাকপা ঙমজ্রগা, য়াম্না কুপ্পা পরিক্ষা লৌদনা হেক্ত য়াথোকপা অসি নহারোলশিংদা ইনশিননিংদে।

মুল্লারগী নিয়ম

হায়রিবা শাজল অসিনা অতৈ শাজেন্দগী হেন্না কায়ৈ। মুল্লারগী নিয়মদা অনৌবা অমত্তা য়াওদে। মসি হথ যোগ অসি অমুক মপুং ফাদবা অমসুং অয়াৎপা থয়দা লৌনা পুথোকপনি।

হকচাং ফবগী মরমদা খরক্রুরবদি, হঠ যোগ তৌবা অসিনা মপুং ফারে। মথোয়গী হৌরকফমদা পাংথোকপা তৌবা ওমদবা অচুগা ভারতকী ওইবা পোত্তা মথোয়না শরুক য়ারি। মসিগী অথুপ্পা হায়রবদু মুংশা স্বর শাংনা অমম্নং চাং নাইনা কোন্দুনা তোংশা অসি তপ্পা তপ্পা তিংথোকপনি। মুল্লারনা ঐথোয়বু চিংশিনবা ওয়ুই মরমদি, মানা পিরবা শাজেল অ'স হকচাং ফননবগী দমক্তা ওইনা পীরি। মাগী শাজেল অ'সদা মসিগী কান্নব অচুগ কৈজৈ হথ যোগ শাজেলগী য়াম্না কুপ্পা অসি খওদবা মশিং অতনা মুল্লারনা হৌদোক্লিবা শাজেল অসি ইল্লবদি য়াম্না ক'ন্নবা ফ'ই হায়বা অসিদা থোইনা চিংননিঙাই ওইদে। হথ যোগ অসিন্দগী মহৎ শিন্নবা করি ফেন্না লৈরিবগে? অদৈ বা থজিক অচুম্বা মসিগী হকচাংগী মরমদা থোইনা নৈনদে, অমম্নং মরম অসিনা আত্মাগী ওইবা পুকচেল চেনবা মী অচুদবা তম্বোয়।

২৩শুবা অধ্যায়

ফিজেও

খরা মথৈদি ফিজেৎ অসিসু হকচাং কননবগী রাকম অমনি। থুদম ওইনা, নোংচুপলোমগী মুপীশিংনা য়াম্না মরিং মরাংবা ভাবকী ফজবা অমা পুরি মতুদি মখোয়গী ফিজোল অসি খ্বাং নিং য়াং অমসুং খোঙ চুম্নবতা হোৎনরি, পালি ওইনা, মসিনা মথক মথকনী লায়নাদা পূশিল্লি। চাইনিজকী খোঙ অসি কাওবা চুম্না তাহনলা হায়না অনিংবা অমগা লোয়নননা চগ্রির মতুদি মখোয়গী মখোঙ অসি ঐখোয়গী অঙাং মখোঙদগী হেন্না পিকই অমসুং মসিগী কল ওইনা মখোয়গী মপা শোকই। হায়রিবা থুদম অনি অসিনা ফিজেৎকী মওংনা মীওইবগী হকচাং কদায় কাওবা শোকহনরগে হায়বা অদু উৎলি। অদুবু ফিজেৎ থনবা হায়বা অসি ঐখোয়গী থুগ্রা লৈতে, মরমদি ঐখোয়গী পারি পুরিনা চৎনরবা অদু ঐখোয়না তৌবা য়াই। মরুওইবা ফিজেৎকী পদ্ধংক্ষম অদু কাওখোক্লরে অমসুং মসিবু ধর্ম, লৈবাক জাতি অমসুং খরকী ওইনা মী অয়াম্বনা লোনরক্লে হায়রিবা পোৎকী ফিরম অসিদা, হকচাং কননবগী মরমদা, ফিজেৎকী রাকম অসি মুম্না থমবা অসি য়াম্না শুরবা রাকম্নি অমসুং থমবা অসিনদি ঐখোয়বু কাম্নবা পীবা ওমপনি। "ফিজেৎ" হায়বা য়াহৈ অসিগী অর্থনা রুচ অমসুং খোংউপকুম্বা পোৎশিং লৈতে অমসুং মশিগা মায়রা কয়াম্ ঐখোয়না য়াওশিনগনি।

ফিজেৎকী পম্থুংফম

ফিজেংকী মরু ওইবা পম্থুংফম করিনো? ম' ওইবনা চাওখৎত্রিবৈদা কি শেৎলমদে, মখোয়না ফি-শেত্তুনা কোইচৎ চৎলম্মী, হকচাং অয়াম্বা থা দাক্তুনা। মখোয়গী ডনশা অসি কন্নম্মী অমসুং চেৎলম্মী। মখোয়না নোংজু-নুংশা খাওলম্মী, অমসুং করিগুম্বদা লোক থুংবা অমসুং অসিগুম্বা লায়না অনত্তা খঙলমদে। মথক্তা শন্দোক্না হায়খিবগুম্না মুংশাম্বর অসি নাত্তোন মথুন্দতা হেনবা নত্তনা মশিং লাকওমব্রা তুখোংদগু হোল্লি। মরম অ'সনা এখোয়না হকচাংদা কি থোংবা মতমদা মহৌশাগী ওইবা থবকশিং অসি শোয়দন অপনবা পী। মরম অসনা অইংবা লমগী মীনা হেন্না হেন্না ইংশন্নরবা মতমদা, মখোয়না হেন্না হেন্না ভল্লকই, মরম অসিনগী হকচাংদা মখোয়না কি কুপনিংই। মখোয়না অইংবা থাংবা ওনদে, মমৈথংদা ফিজেং অসি অইংবা ভাখোক্লবা অমদি দরকার ওইবদগী হেন্দোক্তুনা লৈতেং অমা ওইনা লোনরকত্রিবা কাওবা ফিজেং লৈতেংনরকই। মসিগী মতুংদা লৈবাক অমগী জাতিগী অসিনচিংবা খুদম ওইনা লোনরকই।

অহাংবদা ফজবা

তশেংবদি মহৌশা লাইরেম্মীনা এখোয়গী উনশাদা অওকপা হাকথং অমা পীবিরে। কি শেত্তবা হকচাংদা য়েংনিংদবা পোকই। হায়বা অসি ওইথোক্তবনি মরমদি খ্বাইদগী ফজবা ভসবির (চিত্র) অসি কি য়াওদবা ভাক্তনি। মখোয়না খ্বাইদ অচম্বা

হকচাংগী শরুক অয়াম্বা ফিনা কুপ্পা মতমদা, মাগী মহৌশাগী ফিবমদা লৈবদা হঙ্গোইনবগুম তৌনরি অমসুং ঐখোয়না মহৌশা লাইরেম্বীগী থুজিলবু ইকাইবা পীবা ওইনা তৌনরি। ঐখোয়না হেন্না হেন্না ইনাক খুন্নক্লগা হকচাংদা ফিজেৎ-লৈতেংবা অসিসু য়াম্না হেনগৎপগুম তৌনরি। ঐখোয়গী হকচাং অসি য়াম্না হঙ্গোইবা ফিবম পুন্নমক্তা লৈতেলি অমসুং ঐখোয়গী ফজবা অসদা নাপলসু কারি। ঐখোয়গী মিৎ অসি অপংবা শাজৎ অসিনা উত্তাংহন্দ্রবাদ হকচাং অসিগী ফি হ্নাওদ্রবা মওংদা খ্বাহদগী হেন্না ফজে হায়বা অসি উবা তাই, মরমদি হায়রিবা ফিবম অসিদা হকচাংনা খরাইদগী কান্নবা ফংই। ডশেংবসু ফিজেৎনা হকচাং অসিবু মহৌশা ফজবদগী লাপথোকহল্লি। অদুবু ফিতনা পেন্দ্রগুনা, মীওইবনা সনা লুপা শেৎপসু হোই। মসি য়াম্না রায়োং চাদবনি, মরমদি লৈতেংশিং অসিনা হকচাংগী মহৌশাগী ফজবদা মশেক কয়াম্না হাপচিল্লিবনো হায়বা উবা ওমদে। অদুবু ফুগীশিংনা মতাং অসিদা ইকাই ইকি অমসুং নোঙ্গুকপগী ওমখৈগী রাংমা লানথ্রে। লৈতেংগী পোৎনা খোঙ থাঙবা খোক্তবা, নত্রগা নাথাং শিনবা হোৎনবদা নাত্তোন অমসুং না থীনা শেগাইরবা নত্রগা খুদোপ্পা অমসুং মথল মথলগী থবাক্তা লৈতেংনা নান থারবা অসিগুম্বা লুপ্পব পোৎ থাংবদা ফুগীশিংনা ইকাইবা লৈতে। হায়রিবা লৈতেংশিং অসিনা হকচাংদা অমোৎপা পৈশিল্লি। নাকোং অমসুং নাত্তোঙ্গা অমোৎপা পৈশিনবগী ওমখৈ নাইদে। অমোৎপা অসিবু ঐখোয়না

ফজবনি হায়না লৌই। মসি ফংনবা হোৎনবদা শেল হুম্দোকই। ঐখোয়গী পুন্সি অ'স হুরানবগী খয়াত্তা খম্নদগী নাম্থোক্নবা হোৎনদে। ঐখোয়না অমুক থিনা হোৎনরিবা অপংবা ভাবকী নাপল অসি পেনহম্নবা অরা অনা খাঙবদা ঙমখৈ নাইদে; তশেংবা মনাদা লাইনা কয়া পোক্লবমু, মুপীশিংবা অমুকী মতিক ওক্তে মহুদি মখোয়গী মনাদগী লৈতেংশিং লৌথোক্লবা হোৎনদে অকিবা ফংনা নারবা ফাওবদা, মথুৎ খুদাং অদু পোমখৎলবা ফাওবদমু মখোয়না লৈতেং অদু করিগুম্বদা লৌথোক্লোই; মখোয়না লৈতেংশিং অদু পোমখৎলবা খুদাংদগী লৌথোক্লিংদে মরমদি অমুম তৌবা অসিনা মখোয়গী ফজবা অদু লোইখ্রগনি খল্লি।

ফিজেৎ-লৈতেংদা হেক্তা থুনা হোংদোকপা অ সম্ অরাইবা পোৎ নত্তে। অদুবু ঐখোয় অয়াম্বনা সনা লুপা অমসুং অহেনবা ফিজেৎ খাদোকপা তাই, ঐখোয়না পোৎ খরদি চৎনবিগী দমক্তা থাকপা তাই অমসুং অরেম্বা মখৈনা লংথোকখিগদবনি। ফিজেৎ ছায়বা অসি লৈতেংনি হায়না অন্ধ বিশ্বাস শাজরিবা মখোয়শিং অদুনা 'মখোয়গী ফিজোন্দ অহোংবা পুরকপা ঙমই অমসুং মখোয়না মশা ফনা থম্বা ঙমই।

ঐখোয়গী জাতিগী ফিজেৎ

হৌজিক্কী মতমদা, ঐখোয়গী লৈবাক মচা তাবা অমসুং নোংম্লকপা ঙাক্নবা নোংচুপলোমগী ফিজেৎ মতৌ তম্বা অসিগী তাব অ'স ঐখোয়গী জাতিদা মরু ভাগ্রে। হংজিব রাহুং অসি কুপ্পা ংনবা অসি দরকার ওইদে। মকম অসিদা নসিনা খিক্লুনা

তাকপা দরকার ওই মাতুদি, অইংবা ইউরোপকী লৈবাক খরদা মখোয়গী কিজেং অসিনা মতিক চানা করবা কাওবদা, ভারততুদি মসি হায়রিভাই লৈতনা চুনদে, ভারতকী কিজেংনা ভারতগী কাটৈরে, হিন্দু ওইগে ওইসনু মুসলমান ওইগে ওইসনু। ঐখোয়গী ফি অসি কোম্বা অমসুং হাংবা মরম্মা সুংশিং থিংজিন্দে; অমসুং অরাম্বনা ভোবা মরম্মা, মৈশা য়াম্না চুপশিন্দে। অমুবা কিবা শানা উং, সুংশাগা মৈশা অরাম্বা চুপশিনবদগীনি, মাসগী পান ওইনা হকচাংদা অমুকা চুপশিল্লে।

খোংতোন হাংহনবা

কোক্তা কেয়েং য়েংশিন্দুনা খম্বগী চাংনবী অসি ঐখোয়গী মরক্তা য়াম্না তোরম্বনি। অতুমকপু, কোক অসি হেক ওন্থমখৈ হাংনা খম্বা হোংনগদবনি। শম হৌননবা, অমসুং শমজেং হাংপী অমসুং ক্রশন নামখোকপা, অনিখোক্লা খাংদোকপা অমসুং অসিগুম্বশিং অসি চাওখওবদি ওইদে। অমোং অকাই হিকপী হিকলাংসু, অশাবদা লৈ, অমসুং কোক্তা করিগুম্বা পোম্বা খোক্রবদি লাইয়েংবা রাই। মরু ওইনা কোয়েং শিংজিন্নবা নীশিংনা, মসিনা শম হৌহন্দে।

খোং অসিসু লায়নাময়াম্না খওনরবা দুত অমনি। বুট অমসুং খোংউপ শিজিন্নরিবা মীশিংগী খোং অদু মোংলি অমসুং নপ নপ লাওবা হুমাং মরিক মরিক কারকই। খোংউপ অমসুং মোজা লোখোকইবা মীশী নাকন্দা লৈবা মনম নম্থিবা হৈনদবা অনা মনমশিং অসি খাংবা ওমদে। “খোং ভাকখোক্লবা” অমসুং

তিংখঙগী য়েক্কবা হায়না অয়াম্বনা খোংউপপু য়াংনা থাগৎনরিবা শিং অসিগা উংলি মতুদি ঐখোয়না তিংখঙ লৈবা মকমদা চৎপদা নত্রগা য়াম্না ইংবা অমসুং য়াম্না শাবা মকমদা খোংউপ তোংগদবনি অদু ফাওবনা থয়াইখত থুগাখাগনি অতপা অতৈনা হাংহনগনি। হাযরিবা রম অ'স সেন্দলনা (থুরুম) পাংখোকই। খোংউপ তোংবা মীনা কোকচিকপা ওই, নত্রগা খোঙদা নাই, নত্রগা চকতাংশে স্তগল্প। মখোয়বু খোংনা চৎহন্দুনা চাং য়েংবদা, মখোয়না থুদক্তা অহাংবা খোংনা কাম্নবগী থুদোংচাবা অদু শোকহনা থগগনি অমসুং মুংশা যাইবা মতমদা উমাং শোরোগ।

তশেংবসু, মুংশিৎ চংই হায়রিবা ইংলিশকী খোংউপ অসনগী ভারতকী খোংউপ অসিনা ভারতকী হয়া-মুংশিৎ অসিগা চানৈ মরম অসিনা হেন্না হকশেলগী ওইবা মওং। মোজা পুখোরকবা অসি যাম্না চাওথত্তা পোৎনি অমসুং অশাব ভারতকুম্বা লমদদি ইকান কান্নদে। হাবরিবা হয়া মুংশিৎ অসদা মোজ অসিনা ফুদোরফইব কত্তবা মনা অসিগী শায়ন থডবা ডবই। ঐখোয়না মীনাই ওইরমগ্রবদি মিকুপ অমা ফাওনা য়াথং থম্দনা মসি হেক্তা অমাঙবা-করদবদা হৌদোকইবনি হায়ন থাদোকলমগদবনি।

হকচাং করম্না ফনা থমগনি

মী অমগী মশা ফনা থম্বা অমসুং হকলোনগী লৌশিং অসি থঙবা অসিমবু নৈনগদবা তোঙানবা হিরম অমনি অমসুং মরি লৈননা হোৎনগদবনি। চাং য়াম্না নাইরবা সমাজদদি, লৈবাক মচাশিং অদুনা হকলোনগী নিয়ম ৪াক্তুনা, হকচাং ফননবা হোৎনৈ।

চৌ'জক্কে মসিমস্ত চিংনবা লৈতনা শেমগৎলে মাক্তদি মীওইবা জা'ডন স্বত ওইনা কংলবা ল হনা মরাম অসী হোরককম অয়াম্ব'দ হকচাংগী মরমদা চেকশিন্দবা অমসুং থৌশাদবদগী থোক-পনি ১। অয়াম্বগী মরক্তা শিনস্রিবগী চাং হেমগৎপা অসি ঐখোযন লাইরববু চপথায়বা ভুমদবগী মরম্না অয়াম্বনি অমসুং মীশং অসিন চকলোন অমু হকচাংগী মরমদা নিংথিবা লাইরিক হৈনবা হোৎনরবদি শিংবগী চাং অসি থরা হঙ্হনবা ভুমগানি।

"Mens Sana in Corpore Sano" হায়বা অসিনা মীওইবগী হকচাংগী অহানবা নিয়ম্নি। "মশা ফবা পুক্নিংদা মশা ফ হক।" অসিনা মশাগী চুমজরবা রাক্নি। পুক্নিং হকচাংগা থানবা য়াত্রবা মরি লৈ। ঐখোয়না হকচাং ফবা পুক্নিংগী মপু ওচরবদি, ঐখোয়না হিংস অপুম থাথাক্তান থমসুং মহে শানা হকচাংগী নিয়ম অপুবা ভাক্নুনা, হোৎ হোৎনদনা অফবা হকচাং লৈবা য়াই।

হকচাংগী অমসুং লু-হেনবগী মরু ওইবা নিয়ম অসি য়াম্না চমহ অমসুং ইয়াই-লাইন থওম য়াই। অরুবা হম্বা অসিদ মাসবু ভাকপদা লৈরে। মকথংশিং থরা পারি।

১। থাইদগী শেংবা য়াথল থমু অমসুং অত্থম। শেংদবা য়াথল থাদোকউ।

২। আহং ফুংথল অনিদা অশেংবা ফুংশিং হোন্নু।

৩। পুক্নিং অমসুং হকচাংগী থবক থাসি চাং মান্নবা থন্দা ওন্দুনা থম্বা হোৎলৌ।

৪। চুম্না লেপউ, চুম্না কমউ, নহাক্কী থবক থুদিংদা য়াম্না লু হেন্না অমস্থুং হায়ন্নিবা অসি নহাক্কী পুক্নিংগী শাসন ওইয়ু।

৫। মতম পুম্বদা মরূপ মপিজাগী মতেং পাংনবুনা লৈননবা চাও। নশাগী থুঙাইনবগীদমক্তা হিংগনু। মরম অসিনা নখোয়গী পুক্নিং অমস্থুং হকচাং অদু অকবা ফিভমদা লৈননবতমক চাও চিঙ্জাক্না মী মশক থঙই।

৬। নখোয়গী ঈশিং চিঙ্জাক অমস্থুং মুংশিং অদু শেংহনগদবনি, অমস্থুং নখোয়না নশান ইচম চম্না শেংজবনা পেনখোক্লে। ইদবনি অদুবু নখোয় নশানা পাম্লিব। অদু মথুপ ভুজম নাইরবা অশেংবা অসিনা নখোয়গী অকোয়বদা লৈরিবা অদুদা কাপশিনগদবনি।

লূ-হেনবা অমস্থুং হক্লোন

লৈমায়দ লৈরিবা জাতিশিংদগী ভারতনা চনাই - লুহেনবদা মকোক ওইবা য়াই হায়না মীয়ৈবাক্কী লাকপা মী থরবু পেলহল্লে। অদুবু ঐনা অসি হায়বা কি মাদুদি, অতোপ্পা অমরোমদা খুন্নং অমস্থুং লুহেনবা হায়বা মরূপ অসিদা হায়বদি ঐন হায়বা ওস্মোই। অদুবু অতোপ্প অমরোমদা, ঐখোয়না ইমুং মম্নুংগী ওইজনবা থিবা নন্তুনা অতৈদা চাওখৎনবা হোৎনদে। ইমুংদগী তোঙানবা খুন্নং, খুদন ওইনা, অতোপ্প, য়াখল অমন জাতিগী ওইবা, ঐখোয়না পোৎ অপুম থাদোক্লবনি।

য়ুমবুশিংনা মখোয়গী য়ুমবু নাম্না থমগদবনি অদুবু য়ুক্লোমগী লুহেনবদা হৈনরোইদবনি। অমোৎপা, থানাম - নাইভ, তন কাং

অসি শুমাংদগী শেংনা শিজ্জোক্লদবনি অদুগা ফত্তবা অপুম্বা য়ুম্লোম্নবগী অমাংবা লংশিল্লোইদবনি দারিদ্র অপুম্বা অসি পুমিম্নবা রাৎপগী ফলনা, ঐখোয়গী থুঙ্গং অসি থী - হুন্দোকফম ওইরকই। ঐখোয় অসি অচম্বা জাতি অমা ওইরবা ফাওবদা কনাগুম্বা য়াম্না হঙ্গোইবা লুপা অমনা অহাংবদা খোঙনা চৎপা য়োম্না হঙ্গোইবা ফাওবা লম্বী অমম্নুং অচোবা লম্বী অপুম্বা মোৎহল্লি। থুঙ্গংগী শুহাদা অশেংবা থকপা য়াবা ঈশিং ফংবা য়াম্না রাই। অচম্বা থুঙ্গং অমা চৎপা মতমদা হমোৎ-অকাইগী মপৈ মপৈ উবা ফংগনি।

থুঙ্গংগী লু-হেনবা অসি য়াম্না লুবা অমা ওইবা য়াই। মখোয়না মথল্লাই য়াওবা অপুনবা মতেং পীজ্রবদি কয়ম্বা সরকার অমনা মখোয়গী লমচৎ শাজৎ হোংহনবা ঙম্মোই। মখোয়নসু মাংজিল থারকত্রবদ সরকারনা হিরম অসিদা করিসু তৌবা ঙম্মোই।

জাতিগী অশোয়বা

ঐখোয়না লম্লাই মানজবগী মিংচৎ ফংজরবা ফাওবদসু ঐখোয়না প্রমাণ পত্র অসিদা পেন্দুনা লৈথোক্লইদবনি। ঐখোয়গী লু-হেনবা, থুদম ওইনা অতৈ জাতিগা চাংদম্নকুরবদি ভুমিৎ থুদিংগী শেংনা ইরুজবা অমসুং ইমুং রাই শেংনা তৈথোকপগী তাইবংগী ওইরবা শাজৎ অসিগী য়ুমফমদা কৌথিবনি। অদুবু মতুদা অদুম লোইবা তারবদি ঐ কীবা পোকই। ঐখোয়গী য়ুমলোম্নবশিং অসি য়োম্থোক্তুনা ঐখোয়না লু-হেনবা লৈরি মসিদগী ঐখোয়গী থুঙ্গং অপুম্বা মোৎলি অমসুং

অমাংবা মপৈ কয়া লৈরি অমসুং মী লাক্ক লাক্না খোঙনা কনা চত্তুনসু অচৌবা লম্বী অপুম্বা চৎপা য়াদনা মোংলি। ঐখোয়না ঐখোয়গী কাদগী অমোৎপা লোৌদমক লোৌথোকই অমসুং সমাজগী অকবা ফত্তবা থন্দনা অচৌ অচৌবা সোবোক্তা হায়রিবা অমোৎপশিং অসি লংখোকই। ঐখোয় অসি লম্না.ই ওইনা লুই, অদুবু সমাজগী হুম্বু অমা ওইনদি লুদে নত্রগা জাতি অমগী লম্নাই নত্রগ অপিকপা শরুক অমা ওইনদি লূ হেন্দে।

লূ-হেনবা অসি ঈশ্বরগী ঙমথহনি

ঐনা লম কোয়রিবৈঙদা, ঐখোয়গী পাক চাওরবা লৈবাক অসি অমোৎপনা থনবা অসিনা ঐবু পুক্নং রাহনবা নত্তনা করিগুম্বা অমত্তনা রাহনব ঙমদে। শেমদোক শাদোকপদা লান্মী শিজিন্নদুনা মাইপাকনি হয়রব ঐনা খাজদে অদুবু অসগুম্বা মরু তাথিব্রিবৈঙদা শাজৎ অসিগী হোদোকত্রবৈঙদা মান কান্নবা মতম অদু থংবদা ঐ ইশামক লূ-নান্দবগী মরু ওইবা হিরম অসিগা নমদুনা তাইশিন্নরে। খুদম ওইনা (হুপ রারম) অসি হাকথেংনবা মহৈনি। লূ-হেনবগী নিয়মবু নিংথিনা ঙাকইবা কনাগুম্বা অমত্তনা হুপ রারম হায়বা তিনগী লাইব অসি পকপা ঙমদে। মহিক অসিদি লাইরবনসু নত্তে। মসিগী মরু ওইবা মরমদি লূ-হেনবগী অহানবা নিয়মবু খৌশাদবা য়াম্না পঙবদগী থোকপনি।

"শেংবা অসি ঈশ্বর ওইবগী ওমথংনি।" পুক্নিং শেংদবদগী হকচাং শেংদবনা হেন্না ঐখোয়না ঈশ্বরগী খোঙ্জাল ফংবা ওমদে। অশেংবা হকচাংনা শেংদবা মকমদা লৈবা ওমদে।

হিরম অসিদা ইউরোপ্পা ঐখোয়বু তন্বিবা তাই। ঐখোয়না মন্থ হায়বা লাইরিক, য়াম্না পোংনা তম্নরি নত্রগা মুসলমান ওইরগনা কোরান্দগী রাহৈ খরা লোখোকপা য়াই। ঐখোয়না মসি চত্তে। হায় রবা লাইরিক অসিদা ইরিবা লূ-নানবগী নিয়ম অসিদগী নোংচুপলোনগী মশিংনা লূ-হেনবা নিয়ম কয়া শন্দোক্লা পুখোকবক্লি। ঐখোয়না মখোয়দগী মসি তমসি অমসুং ঐখোয়না কান্নবা অমসুং লমচত্তা চান্নবা হোৎনসি।

ঐখোয়না নোংচুপলোমদগী য়াম্না তম্নিংঙাই লৈ। নোংচুপলোমগী মীশিং অসি অচোবা সহর শেম্বা মীশিংনি। মখোয়না অশেংবা থুংশিং, অশেংবা ঈশিং অমসুং অশেংবা লমিৎ-তুমিৎকী কাননবা অ'স খঙই। অশেংবা পুকচেলগা লোয়ননবা লূ-হেনবদা পুক্নিং চংলবা সহরদা হকচাং ফবা অমসুং লন লৈবা অনিসিস্থ হাপচিল্লি। হরম অসিদা অশেংবা সহরনা অফবা লম্বীদা লমজিংই। অতৈ সহরদা লৈজদবা কয়া সহর অসিদা লৈ। ইশিশকী প্রমান্দা জ্ঞান য়াম্না য়াওই; "লূ-হেনবা অসি ঈশ্বরগী ওমথংনি।" মন্থ, মোসিস অমসুং মোহমিডনা মখোয়গী মতমগা চান্নবা লূ-হেনবা নিয়ম কয়া ইরম্মী। হৌজিক্কী মতমগা চান্নবা ওংদা নিংথিনা শেমদোক্লগা হায়রিবা নিয়মশিং অসি নিংথিনা

ইনবা ভাই। মমাংদৈগী আইন শেন্না কাংবুশিং অসিদগী খণ্ডবদা মতিক চারে মতুদি মখোয়না লূ-হেনবা অসি অশেংবা ধর্ম্মগী শরুক অমনি।

মোৎপা অমসুং নান্দবা

চহি য়াথেরোম অসি লূ-হেনবা অমসুং অশেংবব মুংশিবা মী অমা ওইরক্লি। ঐনা নোংচুপোমগা চাংদয়মনা য়াম্না ও ংগে। মরম অসিনা মসি হায়বা ওমজবা অসি ঐগী কান্নবনি মতুদি লূ-হেনবগী নিয়ম অসি ঐনা নোংচুপলোমদগী তম্লকপনি। মীশিংনা রাখল লৈতনা অচৌবা সোয়োক্ত', অথুবা লম্বীদা অমসুং খোঙ লম্বীদা লোক তিল অমসুং নপ-'শৎ'চন্দনা মোৎহল্লি। মসিনা ভারত্তা লাইনা অয়াম্বা হৌরকফম্লি। মখোয়গী লিররা লাইরবশিং অসিনা আইনা অয়াম্বগী দায়িত্বনি হায়বদা চিংনবা লৈতে। অতুবু লূ-হেনবগী নিয়ম শাংনা ওাক্লক্তবা অমসুং থুগাইবা অসিনসু হম্বা দায়িত্ব পুদবা নত্তে। ভারত্তা হিংলিবা অসি কনা অঙকপনি। অমসুং, অতু ওইরবদি হিংলিবা অতৌ মী শং অতুসু শিবগী থুদম অমনি। মরম অসিনা ঐখোয়না অতুক্কী মতিক লূ-হেনবগী নিয়ম অসি শুনা ওাকইবা মতিক ঐখোয়দ অতুক্কী মতিক করি। লূ-হেনবা অসি পাংখোক্লবা হোৎনবদা লৈত-লাইরা অসিদি সম্বল অমা নত্তে।

ঐখোয়গী ইমুং মতুংগী লৈমাইগুম্না লম্বী অমসুং খোঙ লম্বীশিং অসি য়াম্না নাম্না থমগদবনি। ছন্দোকফম পাত্র লৈতবা

মতমদা, যাম্না লমচৎ নাইনবা মীশিংনা ছন্দোকখাক (অকোই অমসুং কোম্না মকু) অাস চেদা য়োমহনা উহাকুং কুপ্নিংথাওদা হাপ্তুনা পুরগা মকম চাবা মকমদা ছন্দোকখিবা ঐনা থেংনরে। মুপাশিংনা সমাজগী লোনচৎ অসি তম্বা থোক্লবদি, মুপীশিংবু তাকপি তম্বীবা অসি মুপাগী মথৌনি।

অক-কত্তা থিনদনা তিন শিত্তোকপা অসিস্ত ফত্তবা শাউই অমনি। ঐখোয়গী কাংলুপ অপুম্বগী মরক্তা লূ-হনবা অমসুং চক্লোনগী মতাংদা, থাইদগী থাগৎনিঙাই লৈতনা পণ্ডলিবা অসিনা থাইদগী মরু ওইবনি। ঐখোয়না লাইনা থবা থিংসি হায়রবদি মসি শোয়দনা থাদোকপ তাই।

ঐগী রাখন্দা অমসুং থবক্তা চাদ-চ শেংগদবনি। অদু নত্রগা মওইবসি শানগী হেন্না ফত্তে, মরমদি, শাদি কান্নবা ডাবান, ঐখোয়গী ব্যবহারবু ইকাই খুম্নে অমসুং মশাগী মরমদা মশান ইকাইখুম্নৈ। শেংদবা মীদি সমাজদা ইকাইখুম্নদে।

য়াম্না নোম্লক্লা ঙাংবগী মথৌ

গুজারাতকী পাওমী অমনা টরি :—“দরকার লৈতনা লাউন, ঙাংব অসিনা তারিবা মীগী হকচাং শোকহল্লি। লৈবাক অসদা অমসুং ঐখোয়গী টরক্তা, মুপাদগী কেন্দোক্না মুপী অমসুং অচাং ফাওবা ঐখোয়না দরকার ওইবদগী লাউনা ঙাংই, অমসুং ঐখোয় অরাপ্পদা অরানবা ভাবকী নোম্লকপা ওইহল্লি। ঐখোয়না লাউবা অমসুং মসিগী মৈনিংচিং অহু থওজবা ফাওবদা,

ঐখোয়গী নাকোংদা মচেৎ মচেৎ চা শল্লক্লিবা অসিগুম্বা য়াঙাং অসি খাঙজনা লৈরি। ঐখোয়না অয়েৎপা তোদে। মসি অহিংসাগী খুদম অমনি অদুবু মসি "ব্যবহার" গী মমুংদাদ চল্লরোই। হৌজিক্কা মোণ্টেস'র স্কুল অ'স শান্তিগী লৈকম ওইবা য়াই ঐখোয়গী য়ুম, ঐখোয়গী সংস্থান অমসুং ঐখোযগী অমাজ অমসুং অমুক্ত! হেন্না ঐখোয়গী লম্বাদি কদায়। নখোয়না মীশিংদা লু-চেন্দববু খঙনবা পউত্তাক পীরি। ঐখোয়গী হকচাংবু পুমাং মাঙহনবা য়াবা অদুগুম্বা লাওখোংববুদি করিগী তারিবনো? লুংহনবগুম্ব' য়াম্না নোল্লুক্না ঙা বা অসিসু সংস্থান কয়াদা মকম লৈ হায়বা অসিসু ঐনা খঙই। লাউনা ঙাংবগী নোয়োকপু তাদুনা খাঙলিবা নখোয়বু ঐনা কাংশি থিজলি অমসুং অসুম তেংদুনা নখোয় নশাবু মাংহনজর অমসুং সমাজগী খোলাওবু শিক্ষা পাংবগী থুদোংচাবা অদুবুসু মাঙহ'ল্ল।"

হায়রিবা চৈরিবা অসিদা ঐনা ময়াল কয়াবু ঙাংলিবনি। পাউমী অসিনা হায়রিবা অসি য়াম্না চাউনা চুম্বসু লৈরি। ইরায় লায়না খিংবা য়াবা নাংপংহনবা খেল্লাওশি অসি ঐনা তোইনা তোইনা খাংলম্মী। অদুম ওইনমক পাউ মীওই অসিদা মকম অমা পীবগী পম্মুংক্কমদি জাতিগী অমকপা অসিদা ওয়াশিংবু মৎয়ে চিংশিন্দুনা, অমসুং ছাত্রশিংগী ক্লাসকী মপুং অমসুং মপান্দা হৌনা লাউখোঙবা অসি খিংননবনি। মখোয়না লম্বী চৎপা মরুপশিংগী য়াথল অদু মপুংফানা ব্যবহার তৌদবনি য়াম্না অনেম্বা খোম্মোক্তা কোংদোকপা য়াবা য়াঙাং কয়া লাউনা

লাউনা শিজিনৈ। মসিগী মখাদ ঐনা শিখিংগী মিটিং অমা নিংশিংলকই, হায়রিবা অসিনা কনাগুম্বা প্লেট কোরমদা লৈরিবা অমনা ভাঙ্গা লাক্লবদি ব্লেকবোর্ড য়ানখৎলি। হায়রিবা Black Board অ'স "Please avoid loud talking or peace, peace" হায়না শ্যাংবা ইন্নুনা থম্বা চে-নম্না য়াসিদা ফাজিল্লি। অসিগুম্বা অরাঙবা থেংনরবা লমকোইবশিংনা অরাঙবা অসি থিংই।

থ্যাইদগী ফবা নিয়ম অনি

লাইব্রিক পাবা রিবশিংনা হৌজিক য়াম্না শকখঙলবা পেরিসকী কলেজ ওঝানা ঐগী অনাবগা মরমদা ইবা মতমদা অমুম্না হায়:— ঐনা নহাকী অনাবগা মরমদা খঙলবা মরমনা অসিগুম্বা কাইখরকপা অসি করম্না থিংগদগে হায়বা অসি ঐগা লৌশিংদগী হায়জগে। হৌখিবা থা মাপল অদুগী মনুংদা পোলেগুী মকম অয়াম্বনা শিন্থুংনা লৈবা সহর ৪০ হেন্না য়েংলুরে অমসুং নোংমদা পুং ৩-৭ গী চাংদা রা ঙংহুনা বক্তৃতা ১০০ পীখি। চহি ৬৪ শুরব', ঐন সনাজগী মথাংদা লেপ্পা মতমদা, চহি ৪০ গী মমাংদা লৈরম্ব নহা অনবোনা মুংঙাইবা পোকই। ঐগী নিয়মদি অসিনি।

১। করিমতা লাংতক্লগনু। পুম্নমক্পু ঙাকপিবা ভাইবং মপু লৈরি অমসুং মাগী য়াথং য়াওবনা করিগুম্বা অখত্তা থোরকপা হৌনদে। ঐসি মাগী মকোক ওইবা শেলুংবা নত্তে অদুবু অশেংবা থবক থরক পীবা অ;সম্বা মীনাই অমনি অমসুং

ভাষ্টবনা ওইরক্লিবা অপিকপা থবক অহু নিংবিমা য়েংশিল্লি। করিগুম্বা মকম থমদা মুদা হায়গা নত্রগা. ঈশিং চাউরবা কক্রগা চাক তাংবা খোক্লগা, অমাং অতা লৈত্রবা অঙ্গাদা কারম্নু তৌবা ওমদে, কনাগুম্বা অমত্তনা ঈশ্বরনা মঙোন্দা পীবা থুদোং চাবা অহু নত্তুনা অল্লাবা থডলোই, অমস্তু মাগী হাথংগী মছুং ইন্না মাগী খৌজাল কংলবা মঁশাই কম মকম কয়াদা লৈরি। মরম অসিনা লাংতক্লবা হায়বসি ঈশ্বর থাজবদা অশাগ্রর্ন অমস্তুং ঐগী ঈশ্বরবু থাজবা শ্রাদ্ধ অ স মপান নাইদবা মবম্না ঐনা লাংতক্লদে।

২। থবক শুদবা মতমদা য়ামত্রবদা নোংমদ মিনিট থরম্ভ ওইরবস্ত্র কয়ারক ভম্না মীকুপ থুংগী য়াম্না তুম্মু তুমাম্ব্র-লৈগী মমাংদা মতম পুম্বদা প্রথনা ঈশ্বর ভিসসনা শাবু মঙাল ভাহল্লি অমস্তুং মুঙাইব পাঙ্গল ঐহোন্দা পীর। প্রার্থনা তৌরিবৈ মন্থং অ'সদা মুঙাইবা, মঙাল, পাঙ্গলগী মূর্ত্তি অমা ঐভোন্দা ইহৌরক্লম্মী। অম্নুম্না তুম্বা অসি প্রর্থনান অমস্তুং মপুগা হ্লান্নী শাবা হকচাং তেথংপনি। ঐনা অসিগুম তুম্বা অসিদগী মিকপ খোইকপদা ঐনা কারি তৌগদগে হায়না ভাব ভারম্মী অমস্তুং ঐনা মাস হয়াওনা পাংখোক্লম্মী।

প্রোকেসর অসিনা চর্ম্ম তেনবা অমস্তুং চিঞ্জাক অসিগী মরমদা তাঁয়রম্মী মসিনা অহুমগুবা নিয়ম্নি। মসিনা মপুংকাদবা ওইবা মরম্না লাইরিক শাকীরিবশিংগা য়াকমশিং অসি ঐগা য়াথিম্রইত্তৈগী মমাংদা লাউ থবা লৌনবগীদমক্তো ঐনা থরা হেম্ন, মথক্তো পীথুবা লাংতক্লবা য়াওদবা অমস্তুং তুম্বগী কান্নবা হায়বা অসিনা থাইদগী কথা

নিয়ম অমি অ'সি'ন হায়বদা খোইনস্ত চিংনমিত্তাই ওইদে লাংতক্লবগুম্ম ক'য়গুম্বা খোইশাওনবা অ'সগুম্বা অমমা চকচাং মাঙ হনবা ওইদে, অমবু ওইরবসু ঈশ্বর থজবা মীনা লাংতক্লবা খোইশাওনব করিগুম্বা মথৎ অমগী মরমদা লাংতক্লবা অ'সি হৈকাইবনি। অচম্বা মরম অমগীদমক্তা অ'সি ওক্লবান হায়বা অ'সি চিংনমিত্তাই ওইদে মতু'দি ঈশ্বরদা থাজবা হায়বাসি বু'দ্ধগী থাজবা অমা নত্রগা অন্ধবিশ্বাস (মংত্রংদা) কোংদোকপা ওমদবা মথৎ অমিসিগী মরক্তা থাজবনি। অদুবু লাংতক্লব অসিদগী পুম্না নিংথা তম্বা ফংনবা অহিংবা অংবু থম্মোই শোক্লা পাজবা চংই, অহিংবা অসি অতপ্পগী পাম্বৈনি, হায়রিবা পাম্বী অ'স ইফং ফ'বা ওমদে অমসুং অতৈ অথম নাইদনা থম্মোই শোক্লা প্রার্থনা তৌবগী পিত্তনা ঈশং চাউবা তাই। হুংশিরিবা অতুদগী মিকুপ অমত্তং কাইনবদা থাঙবা ওমদবা মীগী পি ওইগদবনি নত্রগা হুংশিবা অতুদগী থাপ্পা লৈবা অ'সি মতোন্দা লৈবা পুবচেল শেংদবগী মশেক মত্তাম্লনি হায়বা খঙবা নিঙমদবা মী অতুগী পিনা ওইগনি।

ইরাং তৌরবা মিকুপকী মতমদা তুম্বা ওম্বগী শক্তি লৈরিবা অহল ওইবা চ'হদা দরকার ওই। অহানবগী নিয়ম অসিন নহা অমসুং অহল খায়দনা শিজিন্নবা য়াবা তানজাসিদা তুম্বগী মত্তাংদা ই'রবা নিয়ম অসি দ নহাশিংগী মতৌ তম্মোইদবনি। মসিদি পিকলবা অঙাং অমসুং অহল ওইরবা মীদা খুদোং চাবা অমনি। অস্তুক চম্না হুংঙাইরবা তুম্বা অসিবু থেম্বা অসি খোঙথাং খুদি দা ঈশ্বরগী অয়েঙ্গা লৈত্রবা থোংথাংগা চান্নহনবা

অসি শোয়দবনা দরকারনি। হায়রিবা থুংতুম অসি অতনবা নম্রগা কোকি চাত্নবা তুম মীগী থুংতুমনি হায়না লায় লোয়োক-পবনি। অদুবু মসি মহোশা লাইরেম্বীগী অগল ওইরবা মতমদা শক্তি য়োকপিগে অমস্থুং পাঙ্গল হনজিলহন্নবা পীবিবা হিদাক্নি।

পুক্নিং অমস্থুং হকচাং শেংবা

কনাগুম্বা অমনা হকচাং অসি য়ম্না শেংনা থকবা থাক্তা থম্বিগে হায়রবদি মাগী পুকথাও অদু মুমিং থুদিং লেংহনবা ঙায়। মসিনা হকচাংগী ওইবা অশেংবনি। হকচাং ফননবগী লমক্তা হকচাং শেংবা অসিমু দরকার ওইবগুম্না আত্মা মশা ফননবা অধ্যাত্মিকী ওইনা শেংব অসি ফাওবসু দরকারনি। অশেংবদি হকচাং লূবা হায়বা অসিগা অধ্যাত্মিকী ওইনা লূব হায়বা অসিগা ওন্ন-তৈনবা চাংদা চংলি। অধ্যাত্মিক হায়রসিদা হকচাং শেংবা অসিমু য়াওথ্রবনি যোগিগী হকচাংনা মনম সুংশিব কামথোরকপা নখোয় ঙারব্রা? মকম অসিদা "সুংশিবা মনম" হায়বদি 'নমথিবা মনম" য়াওদবা হায়বনি।

হকচাং ফনবগী সূত্র

সার জর্জ টিদিনা "জাতিগী হকচাং ফনবনি" হায়না ইংলণ্ডদা প্রচারগী মওংদা ইথিবা অদু মথাগী য়াহৈশিং অসি পনবদা মতিক চায়।

খোঙবু অয়েম্বা তাহল্লবা উপায় কয়া শিল্লিবা, হৌজিক্কী সহরগী পুন্সি অসি হকচাং কবগী য়েক্লবনি।

হন্না গাড়ীগী জাৎশিং অসি থম্বোবাদা ফত্তে।

হৌজিক মতমগী চৎথোক-চৎশিন অসিনা ঐখোয়বু করম্না মাংবা য়ৈথঙনবা হোৎনগদগে হায়বা অসি মশক থঙনদ্রিবা সমস্যা অমনি। লম্বী চৎপদা মাগী মখোং শিজিন্নদ্রবা মী অহুদি হালিষ্ট্রিটগী ডাক্তর অমসুং থাং থাবশিংগী চংকমদা চৎপা ভায়ে।

পাঙ্গম্না লৈরবৈভদা অমসুং হকচাং অসি মাঙখিদ্রিবৈভদতা নত্তনা, হকচাং কবা অসি তানগে হায়না তাল্লবদি মুংঙাইবা য়াবা করিগুম্বা পোৎ থর নত্রগা থাগৎপা য়াবা করিগুম্বা পোৎ থরনি।

হকচাংবু অফব লম্বীদা পুদ্রিবা হৌজিক্কী মতমগী ফিবমদি মীংনদুনা শান্নবনা মখোঁ ওইরবা মাশিংগী মতৌ তম্বগীনি। .

ঐখোয়গী পামজরবা ফুটবল টিম অসি য়েংহুবা, ঐখোয়না অপুনবা জাতি অমা ওইবা ঙম্মোই। মখোঁ ওইনা য়েকরীনা থোঙবা অসি হকচাং শাজেনগী মহুৎ নত্তে। নখোয়না ফুটবল শান্নবা য়েংগদবগী শরুকপুদি ইরোইবগী পুখ্রি অমা য়েংবনা হকচাংদা হেন্না কায়ে।

ইংলিসকী পামশিন্দবা অসিদগী হেন্ননবা হোৎনবা

ইংলিসকী মীশিংনা লাকশিন্নদবা ঙম্বগী শক্তি অসিগী মতাংদদি ঐখোয়দগী য়াম্না হেন্নি হায়বা অসি ঐগী মরূপশিংগী

মরক্তা এৈনা তোইনা কোংদোকই। জাতিগী অচৌবা উসব মেলা ওইগে ওইজসন্থ, মখোয়না চাবগী মতম ভাকনি অমসুং পোথাবগী চাং নিংথিনা থমগনি। মখোয়না হৃদোং খিবদা নত্ত্রগা লাকদৌরিবা মহৌশাগী থুদোংখিবা কয়াদা নাচুংবিদে। মাসবু গীতাগী-ভাব মতুং ইন্না থবক তৌবা কৌই। ভারতকী লৈরিবা রাজনিতীগী নেতাশিংগী মরক্তা মলেস জাতিগী থাক য়োবা অসি ইরৈ লৈতে।

মলেস জাতি অসিগী পামশিন্দবা চায়বা অসি থাগৎপদা মতিক চারবা মীখোই মী হেননবগী উপায়নি চাওখত্রিবা নত্ত্রগা ময়াই ওইনা চাওখত্র হায়না কৌরবা জাতিশিংবু মখোয়না ওৎ-নৈবা আসনা ভতোপ্পা মরম অমনি। জাতিগী লুচিংবশিংনা মখোয়গী পুংকম খেনকম অসি নিংথিনা ভাক্লবদি, মসিনা অচৌবা মরমদা য়াম্না কান্নবা ওইগনি। মানা তৌবা ভন্দগী হেন্না কনাগুম্বা অমনা হৌবা ভন্মোই। নোংমগী মুমিত্তা অচৌব তৌগদবা থবক লৈহৌরবদি নত্ত্রগা চন্না হেন্দুনা নত্ত্রগা তুম্বগী মতম খাক্তনা নত্ত্রগা পোথাদনা থবক অসি পাংখোকপা ভন্মোইদবা লৈরবদি, করিগুম্বা থরদা অন্নানবা খৌশিল লৈরবনি। এৈনা চিংনদে মাতুদি চাংনাইবগী অমসুং খৌন্নাং অমগী মথাদা থবক তৌগনি লমচৎ অসবু লিংজবদি জাতিগী থৌনা অসি শোয়দনা হেন-গৎকনি, এৈখোয়গী পম্বুংকমদা চংলিবা অসি থুঞ্জিনগনি অমসুং থবকী মীওইশিংনা মশা হেন্না কগান অমসুং মতম শাংনা পুন্সিগনি।

মৌনগী পুন্য

মহাদেব দেশায়দা ডাক্তর রাজেন্দ্রা অঙুম্বা ইরি :— অতোপ্পা ফুমিং অমদা ঐনা মহুত্মাজী উননবা সেগাঁওদা লৈরিঙৈদা মহাক মৌনব্রত তৌরম্মী। মাগী মৌনব্রতগা মরি লৈননা, নখোয়না খঙহৈবত্তুনি মহাক্না মখাগী ফলাশিং অসি চেকশিং অমদা ইদুনা তাক্লম্মী। মসি ঐখোন্দগী হকচাং ফবা অমা ওইরক্লে। হায়রিবা রাইহ খবা অসিনা ঐবু পঙ্গলগী হকচাং ফবগা মরি লৈননা মুন্না খঙহল্লি। বিজ্ঞানিক ওইবা পাউতাক অমা ওইনা ইশাগী চায়েংগী হিসাব অমা লৈব অসি অকবা ওইহনি।

মহাক্না মৌন ব্রত তৌবগী ফল ওইনা খঙজগে :—

১। ঈগী ঈংসেল ওনবা মতমদা উবা য়াবা বিন্দু লৈব্রা ?

২। মৌনব্রত তৌরবা মতুংদা, মহাক্না পাঙ্গলগী ওইবা সুঙাইবা ক'ব্রা অমসুং য়াম্না হেন্না শাক্তি পীদুনা মাগী থবক্তা নিংথিনা পাঙথোকপা ঙমব্রা ?

৩। মহাক্না মৌনব্রত তৌরবৈদা, হকচাংদ পাঙ্গল য়াম্না পীবা ঙম্বা অদুগুম্বা পুক্নিংগী পাঙ্গলসু পীবা ঙম্লা ?

তশেংবসু মৌনব্রত তৌবা অসি ইশানা ইশাবু য়াম্না রানা রারকচব'ন। অদুবু হকচাংগী অমসুং পুক্নিংগী অকবদা খন্দুনা মসি ওইথোকপদা য়াম্না কান্নবনি ………। নখোয়না খঙলিবা অদু মঙাই মাত্তুদি থবক য়াম্না চিনবা গান্ধিজীগুম্বা মী অমদদি ঐনা কদৌবৈদা চিঠি নত্রগা মসি পামশিনবসু তৌদে। ঐনা

খোমজিল্লিংবা পাউ অসি থাগৎপা মতিক চাই হায়না খল্লবদি নখোয়না মসি হরিজন্দা ফোংদোকপিরবদ ঐন য়ম্মা নুংঙাইজগন।

য়াহং অসি থুমত্রিটৈগী মমাংদা, ঐগীদমক্তদি মৌনব্রত অসি অসি অয়াবা। অমম্তুং থোরাং চংবা থবক অমা নত্তু। তশেংবম্তু ঐনা মরৈ য়েৎনবা অমম্তুং রা ঙাংবদা য়াম্না চোকথবর মাচদি ঐনা র ঙাংদবা য়াম্লবা মতমতা ঐ রা ঙাগনি। মরম অসিনা সাধারণ ওইনা অথম্নবা ঐবু উনবা লাকপা মীদা ঐবু শক খঙনবা মখো অমা ওইনা লাকপ ময়ীগী মফমদা নত্তনা ঐ হৌজিক্তি রা ঙাংদে। সেগাউন আশ্রমদ, অনাবা অমম্তুং মখোয়গ মায়বদা নত্তনা ঐনা রা ঙাংদে। ঐন মসিগী খঙজিন্নগা মাতুংদি কনাগুম্বা অমনা ঐগী থবক ওয়-হৈতনন থবক তৌগদবদি ঐ রা ঙাংদে। অমম্তুং ঐবু য়ারোহল্লি। অচিকপনা অপাওবুম্তু থংহ হায়বসি ঐনা খঙই।

হৌজিক, য়াহংশিং অতুপ্পদমক্তা :—

১। ঐনা রা ঙাংদবা মতমদা ঈকাপ্তা উবা য়াবা ঈ মরি লৈবা উই। মরম অসিনা হিদাকী গীওইশিংগী মরুপশিংদা ঐনা হেক ঙাজবমথৈ মৌনব্রত তৌনবা পাউতাক পীরম্মী।

২। মৌনব্রত তৌবা খুদংদা হকচাং শিনগৎপা অমম্তুং থবক তৌনবগী হেন্না পাঙ্গল লৈবা অসিগুম্বা করিগুম্বা মথল অমা ফংই হায়বা অসিদা খোইনা চিংনিঙাই ওইদে। ঐনা মৌনব্রত তৌদ্রবা মতমদা ফংদবা পোৎথোক অদু মৌনব্রত তৌরবা মতমদি ওংখোক্লা য়ামদ্রে।

৩। পুক্নিংদা মৌনব্রত তৌরিঙৈদা শান্তি ফংই অদুগা মসি তৌরবদি শান্তি ফংদে। হায়রবদি মৌনব্রত তৌবা লেপ্পা অসিগা ঐহাক্না অনৌবা ময়োল চো হল্লবনি। মসিনা ঐগী পুক্নিংগী পোংলুং অদু লৌথোকখি। হিদাক্না পীবা ওমদুবা অনৌবা ময়োল অসি মৌনব্রতনা পীবা ওমই। ঐহোন্দনা মসিনা ঐবু তুহল্লি।

চেকশিনগদবা :— জেলদা লৈবা বন্দিশিংনা মরুপ লৈত্রবা মতমদা চিন্তা ফিবমদা লৈ, মখোয়না নমথুনা মৌনব্রত তৌই। ঐনা শন্দোক্নুনা তাক্লিবা য়া ওাংদবগী ফল অসি ফংগে হায়রবদি. অচিকপা পান্থা তাই মরম অসিনা কনাগুম্বা অমনা মতো তপ্পা পান্থদগী নত্রগা। ঐনা কোংদোক্লিবা ঐহোন্দ কারবা পীবা অহৌ জন্তুবু ইচম চম্না পান্থদগী মৌনব্রত তৌবা ফত্তে।

খাওওমদবা

খাওওমদবা অসিসু হকচাংগী অনাবা হৌরক্লবগী মরম অমনি। পুক্নিনা অহানবদা খাওওমদে অহৌ মতুংদ হকচাংনা খোংগুন লিরকই। অদুবু হাংথূবা অসিনা অমাওবা পুরকই। পৃথিবী অসি মৈমুংদা লৈরবা কাওবদা, ঐখোয়গী খাওওমদবা অসিতনা মৈ অসিবু মুথংপা ওম্মোই। তশেংবসু মসি মুথংপা অসি ঐখোয়গী শুকওম ওম্মোই। মরম অসিদা অচৌবা মৈ অমা চাক্লক্লবদা মুথংনবা হোৎনবদা মৈশেল্লবা মীশিংনা ঐশিং ইমাও মাওহন্দে হায়না খত্রঃ। মখোয়না মুথোল্লববু কন্নবা

হোৎনৈ, অমস্তুং মখোয়না মসি কনবা ঙম্লবদি, মখোয় অদু যোগীনি— থবক্তা হৈ-শিংলবা। ঐখোয়না লম্লাইগী থবক ভোবা লোইরগা, মৈ অপুম্বা মুথৎপ ঙম্বগুম্বা লম্লাই মৈ মুথৎপা অসিস্তু কৈ। শক্তমদদি হৌজক ফাওবা মসি চাক্ল অদুবু ঐখোয়না মসি তশেংন মুথৎপা ঙম্লে হায়না পেম্বোকপা য়াই। ঐনা অচুম্বা ফংবা ঙম্ব ফল ওইনা ঐনা ভোরিবা অদু পুম্নমক অসিনি। মসি চুমত্রবদি, অচুম্ববু ঙাকপ অমস্তুং অতৎ-অথম লৈতনা হেৎনবা অসি অরেম্বনি। থাদ লৈবা চৌংগী মুং শংকী অফবা অদুদ মুংঙায়বগী কাম্বা ফংলোই মরমদি ঐখোয়না মসি ফংবা ঙম্মোই। ঐখোয়গী হুখোদস্ন তশেংবদি মসিনক্লি। ঐখোয়গী মরক্ত মী অমাম্বন মগী মথৌ কদায়দা লৈবগে হায়না খিনরি মরমদি মদু ফংনবা হোৎনবদা মখোয়না থাপ্ল চত্তে। মহাক্না মাগী মমা দা লৈবা অমোৎপা মপৈ অদুদা লংথোক্লবা হোৎনরি। মহাক্না মদু লংখোকপ্রবা মতুংদা, মহাক্না অমোৎপা হেন্না লৈব থেংনদ্রুনা মদুগী কারবার ভোবা তাই। পুন্সি লোহ শল্লক্লবদি অগাং অশোয় ছন্দোকপগী থবক অদু মপুং ফাত্রবনি হকচাংদাদ মাঙলিবা অসি অমস্নং মসি লোইথবা অসিনা ঐখোয়বু রয়োহনবা য়াবোই। অমস্তুং পুন্সি অসিনা লোইবা নাইরমদবা থোক্লবদ ছন্দোকপগী লোইবা নাইত্রে হায়নস্তু থম্লবা অমাঙবা অসি লোথোকপদা ঐখোয়স্তু চোকথবা নাইরম্লোইদবনি। গুনারাটিদা হায়নবগুম্বা দর্জিগী মচা অমা শিত্রবা ফাওবা কি তুগানি মাগী অয়োহবা মতম্ দা নক্রবদস্তু

মথুক্তা য়েক্তুম পাম্নরভুনা শিরবদি মানা মাগী মপৌ অদু মপুং ফানা পাংথোক্লবনি।

মঙ শিং

মশাং লাকঙমক্রবা হকচাংগী কিবম্না থোকহনবা মঙ য়াম্না লৈরি। ভশেংনা খঙলিবা অসংগী মঙগী কিবমদা হোংলকপগী ফিবম অসিদা হাম্নরিবা মঙ অসিমক্তা এৈনা ভশেংনা মঙগী ওইদবা (চুমদবা) কয়া খঙবা ঙমই। মীওইবনা শাগী লমচৎ ওইবা ইহৌ কয়া থেংনরক্কবা ফাওবদা, মথোয়না কররগুম্বা মতমদা, খুংশেমগী ৱাখল (Mechanical reason) না মরম ওইদুনা মঙ কয়াসু মঙই মথোর অসিদগী নাস্তোক্লবা, মথোয়না চিঞ্জাক হোংদোকপা ভাই। মাংবা য়ৈথৎপনা মরু ওইবা থোকহল্লিঙাইগী মরমনি। শঙ্গোম্না অথিবা মঙ মঙহল্লি, অদুকাওবা ইহৌ কয়ানা মঙসিগী মরু ওইরি, মরমদি শঙ্গোম অসিদি নৈ-পীনিঙাই ওইবতনি। হকচাং মপুং ফাদবা মী অমদদি শঙ্গোম্না, করিগুম্বা ঈহৌ অমত্তা শেমগৎপা ঙমদে। মী অদুনা সহৌশানা ঈহৌ-গনবা ওইরবা ফাওবদা ভশেংনা হকচাং শোনবা মী অমদদি শঙ্গোম অসি হকচাং য়োক খাক্লবা মরু ওইবা চিঞ্জাক অমনি।

অথিবা মঙ মঙদনবা চেকশিল্লু। করিগুম্বা মতম অমদা হুমিদাংদা নহাক নশামক্ল ঈহুন কয়া লৈরবদি, ভনগমু, খুদক্তা হোগৎলগা অইংবা ঈশিং থকউ, অইংবা ঈশিংদা ফমউ অমস্থং শিংলি নিংথৌদা অথিফরদা ঈশিং অইংবা য়ৈয়ু। য়াম্না তোয়না

থোয়না হোৎপা তাই, হঙ্গৎ চন্দা কোল্লন চৎলু অ স্লু' রামগী নাম শোল্লু। অমুক হন্না, ঐখোয়না মতম হেক কংবগা, ভিস্ম অমসুং মাগুম্বা আত্মাগী পাঙ্গল লৈরবা মী নিংশিংউ। মতুংগা ভিস্ম অ স য়াম্না লিরে হায়না খল্লবস্তু, এড়ু পিরাসন্স অমসুং কিচিনগুম্বা মীওইশিং অসি নিংশিংউ। মখোযনা তোবা ওম্বা অদু নহাকস্তু তোবা ওমই হায়না খল্লু। গীতাগী সূত্র কয়াগী অর্থদা নিংথিনা থনবা অসিস্তু য়াম্না কান্নৈ।

অথিবা মগু থিংবদা মন্নিখক দরকারনি :—

১। রামানামা, ২। অশেংবা হুংশিং, অশেংবা মফমদা স্বর শান্নবা, অসিনচিংবা, ৩। অশেংবা চিঞ্জাক, [গছ, শঙ্গোম, মনামশিং] মরু মবাং অমসুং অথূম অহাও য়াওদবা। ৪। অহিংদা নিংথিনা ভুম্বা য়ানবা পাঙ্গম্না খবক কম্না নোম্বা।

হকচাং চেকশিনবা

লাইয়েকপা মী অমগী অহানবা মথৌদা খুৎলাইবু মকম চানা খম্বগুম্না নখোয়গী হকচাং ওতু চুম্না থমগদবনি। ঈশ্বরনা ঐখোয়গী হকচাং অসিবু মাগী খবক্তা ফত্তবদা হৈনদবা মতুংগা অফবা ফিজেত্তা ওম্নবা মতুংগা থৌশাজদবদগী মাওহনখিদবা অমসুং অরানবদা শিজিন্নদব, খুৎলাই অমা ওইনা পীরবনি। মসি তোল্লবা ধর্ম্মগী রানি অদুবু মসি য়াম্না দরকারনি।

হকচাং অসিনা অশেংবগী মন্দির ওইরবদি, হকচাং অসি য়াম্না চেকশিনবা দরকারনি—ফত্তবা অরানবদা হৈনরোইদবনি, অদুগা মসিগা মান্নবা থৌশাদবস্তু তোরোইদবনি।

হকচাংগা চান্নদবা পোৎ কয়া হাপচিন্দুনা নথোয়গী হকচাংবু থোৌশাদবা তৌরোইদবনি। লান্মীনা মাগী থুম্ব থুলাইশিং অহ্ মকম চানা থম্বগুম্না, ঐখোয়গী থুৎলাই [ঈশ্বরনা পীবা হকচাং] স্ন শেংহনগদবনি অমসুং য়াম্না চাং নাইহনগদবনি।

হকচাংফবা অমসুং পুন্সিবা

মীওইবগী পুন্সি অসি চহি চাম্না নক্রগা মসিদগী হেনবা ফাওবা য়াই। মখোয়না কয়া কুইনা পুন্সিবগে হায়ব্রবসু, সমুদ্রগী মরিক অমগী শরুক মিলিয়ন অমা খোকপগী শরুক অমা ফাওবা ওইদবা হায়বসি লৈংব্রবনি। মসিদা নপশিনবা অপুন্বা অমসুং মসিদা হিসাব পাক্রবা অপুন্বা অর্থ খোইনা লৈরোই। ঐখোয়না পারিবা হিসাব অসি লানবা য়াই। মুপা অমনা হিংবা য়াবা থ্বাইদগী য়াংবা চাংদা য়েংবা য়াই। লেম-হৌবশিং অতুগীদমক্তদি য়াম্না মশা করবা অভাং ফাওবা শিবা থোংনৈ। তুংঙাইবদা ময়াই কারবা মীনা শাংনা লৈগনি হায়বা অসিদি থাজদে। য়াম্না চম্না লেম্লিবা অমসুং মাগী সত্তিত্ব নক্রগা ব্রহ্মচর্য্যবু ঙাক্লিবা মীশিং অতুনা তুংকোইনা পুন্সিবা য়াই হায়বসি ঐনা থাজৈ। য়াম্না শাংনা পুন্সিনবা ব্রহ্মচর্য্য ঙাকপা অসিদি অচৌবা চৌংজাও অমদা উচি মচা অমা য়োকপগুম্বনি। ঈশ্বন ময়াম অসি ইশাগী মঙান কংননবগীদমক্তা নমথবা ভাবনি। হায়রিবা নিয়ম অসিগী খোঙচত্তা পুন্সি অসি শাংদোকপগী মহুত্তা তেনথোকপ্রবদি, ঐখোয়না মসিদা খোইন্না

য়াক্লফম লৈতে। হকচাং কথা অমসুং পুন্সি তোলোইবা হায়বা অসি ইশানা য়ারকচবগী মতৈনি।

করিগী লাংতক্লরি !

য়াহং— তাইবং মপুনা লল্লাই খুদিংগী মতম, মকম অমসুং শিবগী মওং অসি হায়না লেপখ্রবা ? অসি ওইরবদি ঐখোয়না হকচাং ওমদ্রবা ফাওবদা করিগী য়ারিবনো ?

পাউথুম— মতম, মকম অমসুং শিবগী মওং অসি বিধাতানা য়েকশ্রবরা ঐনা হায়ব ঙমদে। অদুবু করিগুম্বা নাপোগী মকা অমা ফাওবা "মাগী থোইনশিন" নত্তনা লৈবা ঙমদে হায়বা অদু মখৈদি খঙবা ঙমদ। মসি ফাওবা চমম্লমল্লি। ঙসি চমম্লবা অদু হয়েং শেংবা য়াই নত্রগা মথংগী মুমিৎ অদু লাই-নিংজহনা (প্রার্থনা তৌজহনা) শাংথহনবা য়াই। অদুম ওইন-মক মসি ফাওবা শেংলে। মপু অসি ঐখোয়গুম্বা মী নত্তে। মহাক নত্রগা মাদু চৎলিবা পৃথিবীদা লৈরিবা খুাইদগী চাউবা শক্তি নত্রগা নিয়মনি। মানা মচিং-মখোন নাইনা থবক তৌদে, নত্রগা হায়রিবা শক্তি নত্রগা নিয়ম অসি শেমদোকপস্থু নত্রগা হেনগৎপস্থু তৌদে। মাগী উটল অসিদি ওবেপ্পনি অমসুং হোংবা লৈতবনি। পোৎ খুদিংমক মিকুপ খুদিংগী হোংই। ঐখোয়না হকচাং ওমদ্রব ফাওবদা ঐখোয়গী হকচাং অসিবু ঙাক্লবা হেৎনবদা ঐখোয়না লাংতক্লরোইদবনি হায়বা হায়না তংগী নিয়ম অসি মসিদগী তারকপা নত্তে হায়ব অসি অশেংবনি।

হকচাং ঙমদবদগী হকচাংগী মরমদা থৌশাদবা অসিনা হেন্না চাউবা মরাম্নি। ঙরা ভৌখিবা থবক অদুদগী ঙসি হেন্না কবা তোগে হোৎনবদা লোইবা খখা নাইরোই। ঐখোয়না লাংতক্নবা তাই, অদুগা ঐখোয়না করিগী অমস্তুং করম্না নারিবনো হায়বা মরম নৈনবা তাই। মহৌশাগী নিয়মদি "হকচাং কবনি" "হকচাং কত্তবা" নত্তে। ঐখোয়না মহৌশাগী নিয়ম খিত্না চৈনসি অদু ওইরকদি ঐখোয় নারোই, নত্রগা নারগনা হকচাং অদু হনজিন্নবা হোৎনসি।

ঐনা করম্না হকচাং তিং তিং লাওনা থম্বগে?

রাহং :—নখোয়না হকচাং তিং তিং লাওনা থম্নবা করম্না হোৎনবগে?

পাউথুম :—মপাস্তোংদদি চাবা থকপা অমস্তুং তুবা অসি শোক ১৯০১ দগী হোৎনা য়াম্না চেকশিন্না পূম্নিগী ওইনা ইন্দুনা মহৌশা লাইয়েংগী নিয়মবু ঙাক্তুনা চাং নাইবা লমচৎ শাজৎ অমদা লৈবা অসিদগী ঐগী হকচাং অসি তিং তিং লাওনা লৈরিবনি। শোক ১৯০১ কাওবদা ঐনা হিদাক লিক্লি কোন্দুনা লৈরম্মী অদুবু মতুদগী হোৎনা অমুক থাদোকখ্রে অমস্তুং ঐনা চহি নিফুমঙা হেন্না মহৌশা লাইয়েংগী নিয়ম হেন্না নত্রগা রাংনবু ওইরবস্তু ঙাক্তুনা লৈরক্লি।

অদুবু হেন্না চাওবা থবক্তা, পূক্লিং অসি কত্তবা থবক্তা পাম-শিন্দবনা ওইহনবনি। নখোয়গী পস্তুং অদুনা চুম্নিবা মখৈ অমস্তুং নখোয়গী উপাই অদু চুম্নিবা মখৈ নখোয়গী থবক্কী মহৈ অদু কংলবস্তু

ফংজ্রবস্থ মহুদা নখোয়না থবকী মহৈ অহু ফংজ্রগা লাংতক্নরোই-দবনি। অশেংবদি, নখোয়না পম্থ্রুংকম অহুবু চুম্না থম্নবা হোৎনরবা অহুগা অরেম্বা অহুনা ঈশ্বরদা শিন্নখোক্লবদি থবক খুদিংমক অচুম্বদা পুন্নকপা ঙমগনি। ঐগী পাউত'ক অপূম্বা গীতাগী পাউতাকী য়ুম্ফমদা শাগৎপনি, গীত অ'সবু "ঐগী থবকী পুকৈ" হায়ন' কৌই।

রাহং :—অহুবু হকচাংগী মরমদ মসিগা মাম্নবা ময়ামগী ওইবা অমা লৈব্রা?

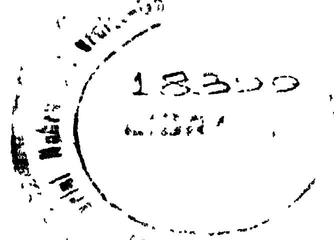
পাউথুম :—হোই, ঐনা পুক্লিংগী ওইবদা হেন্না কাম্নবা পীরি। নংনা থনবা অহু নংনা নংনা ওইরি। রাথলগী মতিং অসি থবক্ত' কো'দোক্ত্রবদি রাথল মপুং ফাদে অমস্থং থবক্তা রাথলগী ঙমথৈ পীরি। অনি অসি মপুং ফান' য়ানরবা মতমদা অশেংবা মপুং ফাবা মহোশাগী পুন্সি অহু ওইরে।

রাহং :—কনাগুম্বা অমগী হোৌখবা পূন্সিগী পারি-পুন্নীগী মরমদা করি লৈবগে?

পাউথুম :— ঐনা মহুগী পাউথুম পীরে। ঐগী হৌথিবা শাজৎনা ঐগী পুন্সিগী লম্না অসিবু মপুং ফানা অরেম্বা মতম পীবা ঙমত্রবদি, ঐগী হৌজিকী পুন্সি অসি চুম্বগী রা করিস্থ লৈতে. পূক্লিং অমস্থং হকচাং অনি অসিবু হৌথিবা অরানবদগী চপ মান্ননা লাপথোক্তুনা ঐনা নঙ্কৎপা ঙমই। করামদবা অসিনা কনাগুম্বা অমবু হৌথিবা অরানবা থবক করাদগী অহুগা পান্নী-পুন্নীগী ওইবা অথিংবা অমস্থং য়ুগ্নোন-কৈরোম্নবশিংগী অথিংবা

অদু কাওবা নমথবা ওমই। মহৌশানা হায়নৈ, অপঙববু ওইরবসু নত্রগা অপঙথৌনাবু ওইরবসু [মচিং মশোয়বু ওইরবসু] খুদম ওইনা অশাওবা, মিতুল হেনবা থাঙমদবা মতৌ মনাওগী পুন্সিদা লাল্লবনচিংবা, মহৌশাগী নিয়মদগী লৈথোক্লিবা খুদিংমক অসিদি লাল্লু’রিবা অসিগীদমক নমতুনা থাজনা পাম্বিবনি। অদুবু নহাক্লা অপাম্বা থাদোকপা অসি নিংথিনা চৎপা ওয়বদি পুম্নমক অসি মাঙ-হনবা ওম্মী হায়বা রাশক অমা লৌরবনি। “নহাক্লা অমুক পোক্তনি হায়বা অসি নত্রবদি নখোয়গী অরোই অথম নাইত্রবা পুন্সিসু লৈররোই” হায়বা অসিগী ওয়বদা, নখোয়না অমুক পোক্লবদি অরোই অথম নাইত্রবা পুন্সি অমা লৈবা ওমলে। নখোয়না অনৌবা মনা অমা হায়দোক্লতুনা অনৌবা পুন্সি অমা হৌবা ওমই। নখোয় নশামক্লা হৌথিবা পুন্সিগী মরি মপুং ফানা থদৎলবদি অমসুং মসিগী পারি-পুরী অসিবু ত্তোঙাম্না তাহম্নবা খুৎলাই শীংজংনা য়ানথৎলবদি হৌথিবগী অসিনা মহৌশাগী থোংচৎ অসিবু থুগাইরোই।

লোইরবা



আরোগ্য ফংফম

১। ও. কে. ষ্টোর, পাওনা বাজার রোড, ইম্ফাল।

২। শ্রীএনঃ চাউবা সিংহ, নিউজ এজেন্ট
পাউনা বাজার রোড, ইম্ফাল।

৩। শ্রীওঃ মঙ্গী সিংহ, গীতা প্রেস শিংজমৈ, ইম্ফাল।

৪। শ্রীআরঃ কেঃ স্নায়াইমা সিংহ, প্রোপ্রাইটর
রাজকুমার ডায়িং এণ্ড প্রিন্টিং রার্কস।
নগোল বাজার, মণিপুর।

৫। শ্রীএমঃ য়াইস্কুল সিংহ, ককচিং বাজার
ককচিং, মণিপুর।

মতম চানা আরোগ্য অফিস শিংজমৈদগী রিগুলর সবসক্রাইবরশিংনা করিগুম্বা অশোয় অণ্ডামদগী মতম চানা "আরোগ্য" ফংবিদবা থোক্লবস্থ মথকী নক্লবা এজেন্টশিংদগী লৌনবগী থোরাং তৌবিবা য়াগনি।

শ্রীওঃ মঙ্গী সিংহ
আরোগ্য মেনেজর, শিংজমৈ, ইম্ফাল।

হকচাংগী মরমদা নীণ্ডবা কায়রবা মীওইশিংনা আরোগ্যগী ইডিটরগা উনর্বথা অমদি তানবিবা য়াই। চিঠিগী থোদস্থ অনাবগী মরোল অকুপ্পা ইবিরক্লগা অদুমক পাউতাক লৌবিবা য়াই। পাউতাক লৌবগী কি অমদি প্রিসক্রিপসন ফীদি লুপা ৫·০০ (মঙা) নি। চিঠিগী ঠিকানাদি শ্রীক্ষেত্রি কালা সিংহ পোরোমপাৎ কোংপাল ক্ষেত্রি লৈকাই, ইম্ফালনি।

শ্রীওঃ মঙ্গী সিংহ
আরোগ্য মেনেজর, শিংজমৈ, ইম্ফাল।

হকচাংগা মরী লৈনবা লাইরিক খরা ঃ—

১। গীতাগী মাখল বাই ঃ—শ্রী৺যোগেন্দ্রজিৎ সিংহ মমল সুপা			৩'৫০
২। প্রার্থনা মঞ্জরী	—	—	'৭৫
৩। হরিনাম মহামন্ত্র	—	—	১'০০
৪। যোগ সাধনা	—	—	১ ৫০
৫। মাহক মুন্সাংলোন	—	—	২'০০
৬। মুমগী লায়য়েং	—	—	৩ ৫০
৭। ব্রহ্মাচার্য্য	—	—	২'০০
৮। চিঙ্খাক পার্ট I	—	—	২'০০
৯। চিঙ্খাক পার্ট II	—	—	২'৫০
১০। শিদ হিদাক	—	—	২'৫০
১১। ঈশিং পুকচৎ	—	—	১'০০
১২। শিংশিংবা ভম্মবা পাখৈ	—	—	১'০০
১৩। অঙাং য়োকপা	—	—	১'২৫
১৪। হকচাং নাদনবা অচম্বা পাখৈ খরা বাই—ক্ষেত্রি কালা সিংহ		—	১ ৫০
১৫। টি, বি,গী লায়না অমসুং লায়য়েং		—	৩ ০০
১৬। হিদাক শিজিন্নদনা লায়েংবা [২শুবা খুৎনম]		—	৬'০০
১৭। অঙাং য়োক-থাকপা	—	—	২'৫০
